



TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi**

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

PDRMER

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

Üniversite Yaşamına

Uyum Rehberi





REKTÖRÜN MESAJI

Değerli Öğrenciler,

Üniversitemize hoş geldiniz!

Yaşamınızın bu özel döneminde sizlere yol gösterecek ve üniversite yaşamınızı daha verimli kılacak bu uyum rehberini sizlerle paylaşmaktan memnuniyet duyuyorum. Üniversiteye başlamak hem heyecan verici hem de biraz stresli bir süreç olabilir; ancak bilinmelidir ki bu süreç, kişisel ve akademik gelişiminiz için önemli bir adımdır. Bu rehber size şehir, kampüs yaşamı, sosyal aktiviteler, akademik uyum ve kişisel destek hizmetleri hakkında temel bilgiler sunarak, üniversite hayatınıza en verimli şekilde uyum sağlamanıza yardımcı olacaktır.

Üniversitemiz, akademik başarılarınızın yanı sıra sizleri sosyal, kültürel ve kişisel gelişim alanlarında da desteklemektedir. Üniversite hayatınız boyunca başarılı olabilmek için, üniversitenin sunduğu çeşitli kaynakları etkin bir şekilde kullanmak oldukça önemlidir. Öğrenci kulüpleri ve sosyal etkinlikler, diğerleri ile yeni bağlar kurmanızda ve kampüs yaşamına daha hızlı adapte olmanıza yardımcı olabilir. Unutmayın ki üniversite uyumu, kişisel bir yolculuktur ve herkesin yolculuğu farklı bir hızda gerçekleşebilir. Kendinizi sürekli olarak geliştirmeye, yeni fırsatlar aramaya ve üniversite hayatının sunduğu çeşitli deneyimlere açık olmaya özen gösterin.

Üniversite hayatınızda destek ve rehberlik alabileceğiniz birçok kaynak bu uyum rehberinin içerisinde detaylıca açıklanmıştır. Sorularınız ve ihtiyaçlarınız için buradaki kaynaklara her zaman başvurabilirsiniz. Üniversitemize tekrar hoş geldiniz ve her açıdan dolu dolu bir üniversite yaşamı geçirmenizi dilerim.

Prof. Dr. Fatih YILMAZ
Rektör

ÖNSÖZ

Üniversite hayatı, bireyin yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Çoğu birey ailesinden ve çevresinden ayrılarak üniversite hayatına adım atar. Yeni bir şehir, yeni bir okul, belki de yeni arkadaşlarla karşılaşmak sevinç, mutluluk, merak, şaşkınlık, kaygı gibi karmaşık duyguları bir arada yaşanmasına sebep olabilir. Üniversite yılları bir geçiş dönemidir ve bu dönemde uyum sorunları yaşamak gayet normaldir. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER) olarak, sizlerin bu süreci en iyi şekilde geçirmeniz ve üniversite yaşamına hızlı bir şekilde uyum sağlamanız adına bu rehberi hazırladık.

"TOGÜ Üniversite Yaşamına Uyum Rehberi" adıyla sizlere sunduğumuz bu rehber, Tokat'ı tanımanıza, üniversitemizde sunulan hizmet ve olanakları keşfetmenize yardımcı olmayı amaçlıyor. Tokat'ın tarihi, kültürel ve sosyal zenginlikleri ile üniversitemizin sunduğu çeşitli imkanları yakından tanımanın, uyum sürecinizi kolaylaştıracağına inanıyoruz. Rehberimizde, üniversiteye geçiş sürecinde karşılaşılabileceğiniz akademik, kişisel ve kişilerarası uyum konularında değerli bilgiler bulacaksınız. İnsanlar güçlü ve dirençlidir, karşılaştıkları pek çok zorluğun üstesinden gelebilirler. Bu rehberin, yaşayabileceğiniz uyum sorunlarının üstesinden gelmenizde size destek olacağını düşünüyoruz. Ancak, hiçbir öğrenci sorunlarını tek başına çözmek zorunda değildir. Zorlandığınız alanlarda, ilgili uzmanlardan ve PDRMER'den destek alabileceğinizi unutmayın. PDRMER, bu süreçte her zaman yanınızda ve desteğe hazırdır.

Bu rehberin oluşturulmasında büyük emeği geçen PDRMER ekibine, özellikle Psikologlar Cansu BİNGÖL ve Çağla ÇELİK'e, katkılarından dolayı teşekkür ediyoruz. Ayrıca, Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı hocalarının değerli görüşleri ve PDRMER'de staj yapan PDR bölümü öğrencilerinin katkıları, bu rehberin sizlere ulaşmasında önemli bir rol oynadı.

Üniversitemiz öğrencilerine başarılar diliyor ve bu rehberin faydalı olmasını umuyoruz.

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA
PDRMER Müdürü

KILAVUZUN AMACI VE İÇERİĞİ

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDRMER) olarak üniversite yaşamına uyum konusunda ihtiyacınız olabilecek bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık. Kılavuzda Tokat'ın tanıtımı, üniversitemizle ilgili bilmeniz gerekenler, üniversite yaşamına kolaylıkla uyum sağlayabilmeniz için tavsiyeler, bu süreçte yaşayabileceğiniz psikolojik sorunlarla ilgili öneriler ve PDRMER'in tanıtımı yer almaktadır. Bu kılavuzu üniversiteye başladığınız zaman okumanız faydalı olacağı gibi daha sonra ihtiyaç duyduğunuzda tekrar incelemeniz gerekebilir. Keyifli okumalar dileriz.

Yalnız değilsiniz, PDRMER olarak yanınızdayız.



TOKAT

Bu bölümünde Hz. Mevlana'nın 'Fih-i Ma fih' adlı eserinde: "Tokat'a gitmek gerek; çünkü Tokat'ta insanlar ve iklim mutedil" diye övdüğü Tokat'ı sizlere kısaca tanıtmaya çalışacağız. Üniversiteye uyumu kolaylaştıran unsurlardan biri şehri tanımak ve şehir hayatına katılmaktır. Tokat antik dönemlerden beri birçok farklı medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Hem tarihi dokusuyla hem de kültürel zenginlikleriyle önemli bir şehir olan Tokat'ın kültürel ve sosyal olanakları ile gerçekleştirebileceğiniz bazı etkinlikler hakkında kısaca bilgi vereceğiz.

Fırsat bulduğunuzda Tokat sokaklarında dolaşınız, tarihi ve kültürü hakkında bilgi edinmeye çalışınız. Bu geziler hem sizin ihtiyaçlarınızı kolayca karşılayabilmenizi hem de güvende hissetmenizi sağlayacaktır. Siz şehri tanıdıkça gerçekleştirebileceğiniz başka etkinlikler keşfedebilirsiniz.

TARİHİ ve DOĞAL GÜZELLİKLERİ

Kaleler

Dünya tarafından Drakula diye bilinen Kazıklı Voyvoda III. Vlad'ın (Tepes) Tokat Kalesinde tutsak olarak kaldığını biliyor muydunuz? Tarihin birçok dönemine tanıklık eden Tokat Kalesi, Niksar Kalesi, Turhal Kalesi ve Zile Kalesi ilimizin gezilip görülmesi gereken tarihi yerlerindedir.

Arastalı Bedesten- Tokat Müzesi

Sulusokak'ta, Takyeciler Camii'nin doğusundadır. Evliya Çelebi'nin "*Sultan Çarşısı kadar güzel bir çarşıdır. Halep ve Bursa çarşıları gibi gayet tertib üzere kurulmuştur.*" dediği bedestenleri, İstanbul Kapalı Çarşısı'nın bedesten bölümünü anımsatmaktadır.

Latifoğlu Konağı

Tokat merkez Gaziosmanpaşa Bulvarı üzerinde bulunan ve 1746 yılında Osmanlı barok üslubunda inşa edildiği bilinen konak 1988 yılında Tokat Müzesi bünyesinde yörenin eşyaları ve kıyafetleriyle donatılıp mankenlerle canlı ve gerçekçi bir teşhir yapılarak, Tokat'ın geleneksel ev kültürünün yansıtıldığı, Müze-Ev olarak hizmet vermektedir.

Mevlevihane

İlk olarak M. 1638 tarihinde I. Ahmet'in vezirlerinden Sülün Muslu Ağa tarafından yaptırılmıştır. Sultan Abdulmecit döneminde yenilenmiş ve iki katlı düzenlenmiş olan, ahşap melevihane XIX. yy. barok sanatının Anadolu'daki en güzel örneklerinden biridir.

Tokat Kültür Evi

900 adımda 900 yıllık Anadolu Türk mimarisi mirasının tamamının görülebildiği Sulu Sokak'ın içinde camii, şehir hanı, medrese, türbe, hamam, bedesten, çeşme gibi birbirinden güzel yapıların arasında kendini gizlemiş barok tarzda inşa edilmiş bir sivil mimarlık örneğidir.

Atatürk Evi ve Etnografya Müzesi

Mustafa Kemal Atatürk Milli Mücadele yıllarında birçok kez Tokat'ı ziyaret etmiş, Bandırma Vapuru'nda yanında bulunan silah arkadaşı Tokatlı Piyade Yüzbaşı Mustafa Vasfi SÜSOY'a ait bu konakta, dördüncü kez gelişlerinde 25 Eylül 1924 tarihinde eşi Latife Hanım ile birlikte misafir olmuştur.

Komana Pontika- Gümenek

Hem tarihi bir yer hem de mesire alanı olmasıyla önem kazanan Gümenek, Tokat'ın Helenistik, Roma ve Bizans dönemindeki yerleşim merkezi olarak bilinmektedir.

Maşat Höyük

M.Ö. 3000'li yıllara tarihlenen höyük Zile İlçesi sınırları içerisinde bulunan Yalın yazı Köyüne yakındır. Höyükte bulunan önemli eserler arasında Hitit dönemine ait bir saray kalıntısı da mevcut olup diğer buluntular Tokat Müzesi'nde sergilenmektedir.

Sebastapolis Ören Yeri

Adının anlamı "büyük azametli şehir" olan kentin, bazı kaynaklara göre M.Ö. 1. yüzyılda kurulmuş olabileceği tahmin edilmektedir. Tokat'ın 68 km. güneybatısında, Sulusaray İlçesinde yer almaktadır. Henüz küçük bir kısmı açığa çıkarılmıştır.

Tabiat Parkları ve Termal Su Kaynakları

Tokat, tabiat parkları açısından da son derece doğal güzelliklere sahip olup, ziyaretçilerin ilgisini çekebilmektedir. Gezilip görülecek yerler arasında sayılan tabiat parkları; Balıca Mağarası Tabiat Parkı, Zinav Gölü Tabiat Parkı ve Almus Orman Evleri Tabiat Parkıdır. Bununla birlikte Pazar ilçesinde bulunan Kaz Gölü Yaban Hayatı Geliştirme Sahası 2006 yılında ilan edilmiş olup 2 adet gözetleme kulesi 1 adet ziyaretçi evi bulunmaktadır. Termal su kaynakları açısından zengin olan ilimizin Reşadiye, Sulusaray ve Niksar ilçelerinde termal su kaynakları bulunmaktadır.

Sportif Faaliyetler

Dağ-doğa yürüyüşü, atlı doğa yürüyüşü, bisiklet turları, sportif olta balıkçılığı, su sporları, kamp-karavan turizmi, av turizmi gibi faaliyetler için uygun alanlara <https://tokat.ktb.gov.tr/TR-231639/selale-akarsu-gol-ve-yaylalar.html> linkinden ulaşabilirsiniz. Bununla birlikte Tokat Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Gençlik Merkezleri ile iletişime geçerek ilgi alanlarınız doğrultusunda ücretsiz yararlanabileceğiniz kurslar hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Acil İletişim Numaraları

Tokat' ta öğrenim hayatınız boyunca size faydalı olabileceğini düşündüğümüz iletişim numaralarına [http://www.tokat.gov.tr/acil-cagri-merkezi-numaralari-linkinden ulaşabilirsiniz](http://www.tokat.gov.tr/acil-cagri-merkezi-numaralari-linkinden-ulasabilirsiniz).

Qr Barkodu Okutunuz...





ÜNİVERSİTEMİZİ TANIYALIM

Üniversitemiz, “insana, topluma ve doğaya saygılı, Ülkenin sosyokültürel ve ekonomik gelişimine katkı sağlayacak çok yönlü, girişimci ve yenilikçi bireyler yetiştirmek; yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası sorunlara çözümler üretecek bilimsel çalışmalar yapmak ve edinilen bu bilgi birikimini başta ülkemiz olmak üzere tüm insanlığın hizmetine sunmak” misyonuyla yola çıkarak 01.11.1992 tarihinde Cumhuriyet Üniversitesi’ne bağlı olarak kurulan Ziraat Fakültesi’ni bünyesine katıp Fen-Edebiyat Fakültesi, Niksar Meslek Yüksekokulu, Tokat Meslek Yüksekokulu, Zile Meslek Yüksekokulu, Erbaa Fen Bilimleri Enstitüsü ve Sosyal Bilimler Enstitüsü’nden oluşmuştur. Yıllar içerisinde pek çok yeni fakülte ve yüksekokul bünyesine katan Üniversitemizde bulunan fakülteler ve yüksekokullar için www.gop.edu.tr adresindeki “akademik” sekmesini inceleyebilirsiniz. Yatay ve dikey geçiş ile çift anadal ve yandal gibi olanaklar için Üniversitemizdeki farklı akademik birim ve bölümler hakkında bilgi sahibi olmanız faydalı olabilir.

Üniversitemizde uyum sürecinizi ve eğitim hayatınızı kolaylaştıracak birçok imkân bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ilerleyen sayfadandan itibaren verilmiştir.

Ücretsiz İnternet Erişimi

Üniversitemiz kampüsünde kablosuz olarak internete erişim imkânı sunulmaktadır. Kablosuz internet erişimi için gop.edu.tr uzantılı e-posta adresine sahip olmanız ve https://bidb.gop.edu.tr/duyuruDetay.aspx?d=tr-TR&m=duyuru_detay&mk=36044&id=1996 linkinden işlemleri gerçekleştirmeniz gerekmektedir. Üniversitemizle birlikte diğer üniversitelerin yerleşkelerinde ücretsiz internet erişimi imkanı sağlayan EDUROAM kullanıcısı olmak için ise <https://bidb.gop.edu.tr/icerik.aspx?d=tr-TR&mk=36051&m=eduroam> adresindeki işlem adımlarını uygulayabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Qr Barkodu Okutunuz...



Kütüphane

Zengin kaynakları, sessiz çalışma alanları ve modern olanaklarıyla merkez kütüphanemiz hem fiziksel hem de elektronik ortamda öğrencilerimize hizmet sunmaktadır. Fiziki kaynakları, dijital kaynakları, çalışma alanları, danışma hizmeti, eğitimler, atölyeler ve uzaktan erişim imkânı ile tüm öğrencilerimize hizmet sunmaktadır. Kütüphanemiz hakkında daha detaylı bilgilere <https://kutup.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Barınma ve Yemek İmkanları

Kampüs içerisinde ve çevresinde bulunan yurtlarla öğrencilerimizin barınma ihtiyaçları karşılanmaktadır. Merkez ve ilçelerde bulunan yurtlar hakkında detaylı bilgilere https://www.gop.edu.tr/lcerik.aspx?d=tr-TR&mk=30480&m=barinma_ve_yemek linkinden ulaşabilirsiniz. Kampüsümüz içerisinde yer alan sosyal tesisler, restoranlar, market ve kantinlerde öğrencilerimize çeşitli yemek ve içecek ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunmakla birlikte Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı tarafından yemekhanelerde yemek hizmeti sunulmaktadır. Haftalık menülere https://sosyaltesisler.gop.edu.tr/yemekhane_menu.aspx linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Qr Barkodu Okutunuz...



Kampüs İçi Spor İmkanları

Üniversitemiz kampüs alanı içerisinde var olan yüzme havuzu, çim saha, spor salonu gibi tüm spor kompleksleri personelimiz ve öğrencilerimiz tarafından kullanılabilir. Ayrıca Üniversitemiz spor takımları çalışmalarını bu tesislerde yürütmektedir. Detaylı bilgilere <https://www.gop.edu.tr/lcerik.aspx?d=tr-TR&mk=30481&m=spor> linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Öğrenci Kulüpleri

Üniversite öğrenci kulüpleri, öğrencilerin akademik hayatın dışında kendilerini geliştirmelerine, yeni insanlarla tanışmalarına ve sosyal, kültürel, profesyonel deneyimler kazanmalarına olanak tanıyan, ilgi ya da yetenekleri doğrultusunda sosyalleşebildikleri önemli platformlardır. Üniversitemizde mevcut öğrenci kulüpleri ile ilgili detaylı bilgilere https://www.gop.edu.tr/OgrenciKulupleri.aspx?d=tr-TR&mk=30507&m=ogrenci_kulupleri linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Aile Hekimliği Hizmeti

Taşlıçiftlik Kampüsünde eğitim alan/alacak öğrencilerimizin, kampüs içerisinde bulunan Eğitim Aile Sağlığı Merkezi Aile Hekimi hizmetlerinden etkin biçimde faydalanabilmeleri için; e-nabız sistemi üzerinden Aile Hekimini değiştir ibaresini seçerek Aile Hekimliği kayıtlarını Tokat Merkez 69 veya 70 nolu birimlere taşıyabilirler.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmeti (PDRMER)

Merkezimiz üniversite öğrencilerinin kendilerini tanımaları, sağlıklı kararlar verebilmeleri, problem çözme ve iletişim becerileri kazanmaları, üniversite yaşamına uyum sağlamaları, iyi oluş düzeylerini artırmaları ve kişisel, sosyal, duygusal, bilişsel ve kariyer gelişimlerine destek olmak amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sunmaktadır. Merkezimiz tarafından verilen bireyle psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim faaliyetleri, kişisel gelişim seminerleri gibi hizmetler; üniversitemize kayıtlı öğrenciler, üniversite personeli ve Tokat halkına yöneliktir. Daha detaylı bilgi için <https://pdrmer.gop.edu.tr> linkini tıklayabilirsiniz. Bu kitapçığın sonunda PDRMER'in daha ayrıntılı bir tanıtımını bulabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...





Burslar, Kısmi Zamanlı Çalışma ve Öğrenci Butiği

Üniversitemizde her eğitim öğretim yılında belirlenen öğrencilere, ücretsiz yemek bursu verilmektedir. Yemek bursları hakkındaki duyuruları https://saglikkultur.gop.edu.tr/Icerik.aspx?d=tr-TR&mk=39289&m=ogrenci_burslari linkinden ve ayrıca kayıtlı olduğunuz fakülte ya da yüksek okulun internet sitelerinden takip edebilirsiniz. Başvurular hakkında akademik danışmanlarınızdan bilgi alabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Üniversitemiz çeşitli birimlerinde kısmi zamanlı olarak öğrenciler çalışma imkânına sahiptir. Kısmi zamanlı olarak çalışmak isteyen öğrencilerimiz duyuruları <https://saglikkultur.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkinden takip edebilirler. Kısmi zamanlı çalışma başvuruları hakkında akademik danışmanlarınızdan bilgi alabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Üniversitemizde Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrenci Butiği bulunmaktadır. İhtiyaç sahibi öğrencilerimiz butiğimizden ihtiyaç duydukları kıyafet ve ayakkabıları alabilirler. Öğrenci butiğinden yararlanmak isteyen öğrencilerimiz öğrenci butiğini ziyaret edebilir ve <https://butik.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkinden butikle ilgili detaylı bilgilere ulaşabilirler.

Qr Barkodu Okutunuz...



Değişim Programları

Üniversitemiz öğrencileri Erasmus, Farabi ve Mevlana değişim programları aracılığıyla yurt içi veya yurt dışı yükseköğretim kurumlarının aynı düzey diploma programlarından eğitim alma fırsatından yararlanabilmektedir.

- Erasmus değişim programı için <https://erasmus.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkini,

Qr Barkodu Okutunuz...



- Farabi değişim programı için <https://farabi.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkini

Qr Barkodu Okutunuz...



- Mevlana değişim programı için <https://mevlana.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkini ziyaret edebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Çift Anadal- Yan Dal Programları

Çift Ana Dal Programı, kayıtlı olduğu programda üstün başarı gösteren öğrencilerin bu programa yakın içerikteki programın derslerini de başarıyla tamamlayarak çift diploma almasını sağlayan bir programdır.

Yan Dal Programı ise kayıtlı olduğu programda üstün başarı gösteren öğrencilerin bu programa yakın içerikteki programın derslerinin bir kısmını başarıyla tamamlayarak sertifika almasını sağlayan bir programdır. Başvuru hakkında detaylı bilgi için https://www.gop.edu.tr/icerik.aspx?d=tr-TR&mk=30503&m=cift_anadal_yandal linkini tıklayabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Kariyer Olanakları

Kariyer Uygulama ve Araştırma Merkezi ile akademik birimler bünyesinde bulunan Kariyer Geliştirme Koordinatörlükleri öğrencilerimizin akademik, kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlayarak küresel düzeyde rekabet edebilecek nitelikli bireyler olarak hayata atılmalarını sağlamak amacıyla kurulmuştur. Öğrencilerimizin kariyerlerinin planlanması; iş ilanları ve staj fırsatlarının sunulması, kariyer eğitimleri ve atölyeleri düzenlenmesi, kariyer günleri ve etkinlikler düzenlenmesi, kariyer planlama testleri ve materyalleri hakkında bilgilendirmesi bu merkezimizin ve koordinatörlüklerimizin başlıca hedefleridir. Daha detaylı bilgi için <https://karmer.gop.edu.tr/Default.aspx?d=tr-TR> linkini ziyaret edebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Telefon Rehberi

Üniversitemizin santraline 0356 252 16 16 nolu numaradan ulaşabilirsiniz. https://www.gop.edu.tr/TelefonRehberi.aspx?d=tr-TR&mk=30471&m=telefon_rehberi linkine tıkladığınızda arama kısmına görüşmek istediğiniz kişi/birim ismini aratarak dahili numaraya ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...





ÖĞRENCİ HAK ve SORUMLULUKLARI

Üniversite hayatına geçişle birlikte sahip olduğunuz özgürlük size aynı zamanda bazı sorumlulukları da yüklemektedir. Bu bölümde öğrencilik hayatınızda hem sahip olduğunuz haklar hem de yükümlü olduğunuz sorumluluklar hakkında bazı bilgiler verilecektir.

Akademik Danışman

Öğrencilerin eğitim-öğretim konularında yapacakları işleri ve izleyecekleri yöntemleri gösteren, karşılaştıkları sosyal, kültürel ve ekonomik sorunların çözümünde yardımcı olan ve öğrencilerin sosyal ve kültürel faaliyetlerde yönlendirmek için görevlendirilen öğretim elemanlarına akademik danışman denir. Üniversitemize başlayan her öğrenciye ders kaydı sırasında bir akademik danışman atanmaktadır. Akademik danışmanınızın kim olduğunu, akademik danışmanınıza nasıl ulaşabileceğinizi Öğrenci Bilgi Sisteminden öğrenebilirsiniz. Akademik danışmanın görev ve sorumluluklarına

https://ogr.gop.edu.tr/depo/menuler/birim_10307/mevzuat_49/dosya_icerik/5357499/mevzuat_201_90507114153.pdf linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Akademik Takvim

Üniversitenin öğretim yılı boyunca yapılacak etkinlikleri, dersleri, sınavları ve tatil günlerini belirten bir takvimdir. Genellikle ders başlangıç ve bitiş tarihleri, ara tatiller, vize ve final sınavları ve diğer önemli akademik olayların zamanlaması gibi bilgileri içerir. Öğrencilerin, öğretim elemanlarının ve personelin eğitim ve planlama yapabilmesi için oldukça önemlidir. https://ogr.gop.edu.tr/icerik.aspx?d=tr-tr&mk=36710&m=akademik_takvim linkinden ilgili dönem için akademik takvimi takip edebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Öğrenci Kimliği

Üniversitemize kesin kayıt yaptıran öğrencilere öğrenci kimlik kartı verilir. Bu kimlik kartı yemekhane ve kütüphane başta olmak üzere Üniversitenin pek çok biriminde yapacağınız işlemlerde kullanılır. Her dönem başında kayıt yenileyen öğrencilerin kimlik kartlarına ilgili eğitim öğretim dönemine ait bandrol yapıştırılır. Öğrenci kimlik kartı ile ilgili işlemler "Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği" nin 5'inci maddesine göre düzenlenmiştir. Daha detaylı bilgilere

<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=15455&MevzuatTur=8&MevzuatTertip=5> linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



E- Posta

Üniversitemiz kampüslerinde internet erişimi hizmetinden faydalanabilmek ve uzaktan eğitim sistemine giriş için; mail.gop.edu.tr adresinden “E-posta işlemleri” kısmına giriş yaparak üniversitemize ait, gop.edu.tr uzantılı mail adresi alabilirsiniz.

Öğrenci Bilgi Sistemi (OBS)

Öğrencinin eğitim süresi boyunca tüm işlemlerini yürüteceği, ders kaydı yapacağı, sınavlarını ve notlarını takip edeceği bir sistemdir. Yeni kayıt yaptıran öğrencilerimiz giriş şifrelerini; <https://obs.gop.edu.tr/> adresindeki öğrenci girişi kısmında bulunan “Şifre Sıfırla” butonundan oluşturabilirler.

Qr Barkodu Okutunuz...

**Ders Kaydı**

Üniversite öğrencilerinin her dönem başında akademik takvimde ilan edilen tarihlerde ders kaydı yapması zorunludur. Ders kaydı yapmayan öğrenciler derslere ve sınavlara katılamazlar. https://ogr.gop.edu.tr/lcerik.aspx?d=tr-TR&mk=42718&m=ogrenci_bilgilendirme_rehberi linkinden ders kaydı hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...

**Kayıt Dondurma**

İlgili dönemde mazereti sebebiyle eğitim öğretime devam edemeyecek olan öğrenciler kayıt dondurmak istediğinde en geç ilgili dönemin başlamasını takip eden 2 hafta içerisinde mazeretini belirten bir dilekçe ve mazeretine ait belgeler ile kayıtlı olduğu bölüme başvurabilir. Üniversitemiz Ön Lisans ve Lisans Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 31 ve 32 maddelerinde kayıt dondurma işlemlerinde kabul edilebilecek mazeretler belirtilmektedir. Bu yönetmeliğe <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=15455&MevzuatTur=8&MevzuatTertip=5> adresinden erişebilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...

**Askerlik Sevk Tehir İşlemleri**

T.C. vatandaşı olan ve Üniversitemiz programlarında tam zamanlı statüde öğrenim gören veya yeni kayıt yaptıran erkek öğrencilerin sevk tehiri işlemleri Öğrenci İşleri tarafından yapılır ve takip edilir.

Muafiyet

Üniversitemizde eğitim öğretime başlamış olan öğrencimiz daha önce bir yükseköğretim programında okumuş veya mezun olmuş ise orada almış ve başarmış olduğu derslerden okumakta olduğu program müfredatında eşleşen dersler için muafiyet talebinde bulunabilir. Bu konuda yapılması gerekenlere https://ogr.gop.edu.tr/lcerik.aspx?d=tr-TR&mk=42718&m=ogrenci_bilgilendirme_rehberi linkinden ulaşabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...





Belge Talebi

Öğrenim hayatınız boyunca ihtiyaç duyacağınız belgeleri (öğrenci belgesi, transkript vb.) Öğrenci Bilgi Sistemi üzerinde yer alan belge talep bağlantılarını kullanarak yada E-devlet üzerinden temin edebilirsiniz.

Sınavlar

Sınavlar ile ilgili bilgiler Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği' nde ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=15455&MevzuatTur=8&MevzuatTertip=5> bağlantısında bulunan yönetmeliği incelemeniz önerilir. Sınavlarda kurallara uyulmaması halinde öğrenci disiplin işlemleri 2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu' nun 54. Maddesi gereğince yerine getirilmektedir. Daha detaylı bilgi için <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.2547.pdf> linkine tıklayabilirsiniz.

Qr Barkodu Okutunuz...



Qr Barkodu Okutunuz...



Mevzuat

Tüm öğrencilerimiz Yükseköğretim Kurulu ve Üniversitemiz tarafından yayınlanan yönetmeliklere ve yönergelere tabidir. Bu nedenle, her öğrencilerimizin bu yönetmelikleri ve yönergeleri <https://ogr.gop.edu.tr/Mevzuat.aspx?d=tr-TR&mk=36667&m=mevzuat> linkinden takip etmesi yararına olacaktır.

Qr Barkodu Okutunuz...





ÜNİVERSİTE HAYATINA GEÇİŞ SÜRECİ

Üniversite hayatına adım atmak heyecan verici bir deneyim olmakla birlikte bu süreç aynı zamanda bazı zorlukları da beraberinde getirebilmektedir. Bu geçiş süreci her öğrenci için kişisel deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Özellikle evden ilk defa ayrılan öğrencilerde yalnızlık, üzüntü, kafa karışıklığı ve ev hakkındaki düşüncelerle meşgul olma gibi duygu ve düşüncelerin olması son derece normaldir.

Üniversiteye uyum, yaşanan çevrenin değişmesiyle zorlayıcı bir deneyim olabilmenin yanı sıra bu dönemde akademik zorlanma, akran ve aile ilişkileri ve geleceğe yönelik kaygılar sıklıkla bildirilmektedir.

- **Yeni Ortama Alışma:** Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için çevrenin ve sosyal ortamın değişmesi ilk başta kafa karıştırıcı olabilir. Yeni arkadaşlar edinmek ve çevreye uyum sağlamak zaman alabilir. Bu süreçte sabırlı olmak ve öğrenci kulüplerine katılarak ortak ilgi alanları bulabileceğiniz aktivitelerde yer almak, üniversitenin düzenlediği organizasyonlarına ve etkinliklere katılmak sosyal ağlarınızı geliştirmenizde size fayda sağlayabilir.
- **Akademik Zorluklar:** Üniversite düzeyindeki dersler daha yoğun ve detaylı olabilir. Her dersin sorumlu öğretim elemanının ders işleyiş tarzı farklı olabilir. Bu gibi durumlar öğrencilerde stres ve endişe yaratabilir. Ders programınızı düzenli bir şekilde takip etmek, ödev ve sınav tarihlerini akademik takvimden takip etmek ve gerektiğinde akademik danışmanınızdan yardım almak size bu zorlukları aşmanızda kolaylık sağlayabilir.
- **Özgürlük ve Sorumluluk Dengesi:** Üniversite hayatı öğrencilere daha fazla özgürlük ve sorumluluk sunar. Bu durum özgürlüğün tadını çıkarırken sorumlulukları da üstlenmeyi gerektirir. Zaman yönetimi becerilerini geliştirmek, düzenli çalışma alışkanlıkları edinmek ve kendinizi motive etmek bu süreçte önemlidir.
- **Finansal Endişeler:** Üniversite genellikle öğrencilerin kendi bütçelerinden sorumlu oldukları ilk dönemdir. Bazı öğrenciler öğrenim ücretlerini, kitap ve yaşam masraflarını kendi başına karşılıyor veya ailelerinden yardım alıyor olabilir. Durumunuz ne olursa olsun, bir bütçe belirlemek ve bütçeye sadık kalmak zorlayıcı ve ayrı bir stres kaynağı olabilir. Finansal stresi en aza indirmek için, kendinizi finansal konularda eğitmek, tasarruf bilinci içerisinde olmak, neleri karşılayabileceğiniz ve karşılayamayacağınız konusunda kendinize karşı dürüst olmak ve sizin için en iyi neyin işe yarayacağı konusunda güvendiğiniz kişilerle konuşmak size yardımcı olabilir.
- **Uyum Sorunları ve Evdeki Değişiklikler:** Üniversiteye başlamak aynı zamanda ailenizden uzaklaşmak anlamına gelebilir. Bu durum özellikle ailesinden ilk defa ayrılan bazı öğrenciler için duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Ailenizle iletişimde kalmak, duygusal destek alabileceğiniz arkadaşlarınızla zaman geçirmek bu süreçte size yardımcı olabilir.

Unutmayın, her zorluk yeni bir öğrenme fırsatı sunar ve üniversite hayatı size kariyerinizde ve kişisel gelişiminizde önemli bir adım atma şansı verecektir. Yeni duruma uygun düzenlemeleri yapmak zor ve zahmetli görünebilir. Bazen bu geçişte işler zorlaşır veya uyum beklenenden uzun sürebilir çünkü her bireyin baş etme tarzı farklılaşır. Fakat bu sürecin bir geçiş sürecini olduğunu hep aklınızda tutun çünkü birkaç ay içerisinde yaşadığınız zorlukların çoğuyla başa çıktığınızı göreceksiniz. **Kendinize zaman tanıyın.**

Akademik Uyum

"Akademik uyum" terimi öğrencilerin üniversite yaşamına alışmaları, derslerde başarılı olmaları ve yeni akademik gereksinimlere uyum sağlamaları anlamına gelir. Üniversitede öğrencilerden beklenen akademik beceri düzeyi genellikle lise düzeyinden farklı olabilir. Bu nedenle, etkili çalışma teknikleri, akademik araştırma yapma ve yazma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Bununla birlikte sınav stresi, birçok öğrenci için çok sık karşılaşılan bir durumdur ve etkili bir şekilde yönetilmediğinde sınav



performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Verimli ders çalışma ve sınavda stres yönetimi ile ilgili ilerleyen sayfalardaki tavsiyeleri uygulamanız size bu konularda yardımcı olabilir.

Erteleme Davranışı ve Verimli Çalışma

Öğrenciler zaman zaman yaşadıkları motivasyon eksikliği, zaman yönetimi zorlukları veya konuyla ilgili kendine güvensizlik gibi sebeplerden dolayı planlanmış olsa da akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirmekte zorlanırlar veya bunları sürekli erteleyebilirler. **Ödevlerin veya projelerin son dakikaya bırakılması**, ders çalışmanın sürekli ertelenmesi, ders esnasında notların düzenli tutulmaması gibi davranışlar akademik geciktirme/erteleme olarak tanımlanabilir. Bu durumlar öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkilemekle birlikte akademik uyum sürecini de zorlaştırabilmektedir. Bunun üstesinden gelebilmek için;

1. **Hedef Belirleme ve Planlama:** Net ve ölçülebilir hedefler belirleyin. Örneğin, bu hafta içinde dersinin ödevini bitirmek gibi. Hedeflere ulaşmak için bir zaman çizelgesi veya plan oluşturun. Bu size hangi derse ne kadar vakit ayırmanız konusunda yardımcı olabilir.
2. **Önceliklendirme ve Zaman Yönetimi:** Önemli görevleri liste yaparak önceliklendirin ve öncelik sırasına göre çalışma planı yapın. Zaman yönetimi becerilerinizi geliştirmek için zamanı etkili bir şekilde kullanın.
3. **Öğrenme Tarzınıza Uygun Teknikler Kullanma:** Öğrenme tarzınıza ve tercihlerinize uygun çalışma tekniklerini (örneğin, kavram haritaları, not almak, tekrar yapmak) kullanın.
4. **Dikkat Dağıtıcı Unsurları Azaltma:** Çalışma sırasında dikkatinizi dağıtan unsurlardan kaçının (örneğin, telefonu sessize alın veya çalışma ortamınızı düzenleyin).
5. **İçsel Motivasyonu Güçlendirme:** Başarıyı ve sonuçları görselleştirin (örneğin, hedefinize ulaşmanıza sağlayacağı faydaları düşünün). Kendinizi motive edecek sözler veya motivasyonel anılar kullanın.
6. **Zor Anlarda İyimser Kalma:** Başarısızlık veya zorluklarla karşılaştığınızda pozitif düşünmeye çalışın. Öğrenme sürecinin bir parçası olarak hatalardan ve zorluklardan öğrenilebileceğini unutmayın.

Yine de bu zorluğun üstesinden gelmekte güçlük yaşıyorsanız akademik danışmanınızdan yardım alabilir, dersinize giren öğretim elemanlarıyla konuşabilir ya da PDRMER'den destek alabilirsiniz.

Sınavda Stres Yönetimi

Stres ve kaygı öğrencileri pek çok açıdan olumsuz etkileyebilmektedir. Stresin dikkat, konsantrasyon ve problem çözme becerileri gibi bilişsel işlevlerdeki olumsuz etkileri özellikle öğrencilerin öğrenme performansını düşürebilmektedir. Bu stres sınavlarda ortaya çıkınca sonuç bazen can sıkıcı olabilir. Sınav öncesinde düzenli ve verimli ders çalışma teknikleri ile sınavlara hazırlık yapılabilir. Peki gelelim sınav esnasında yaşanan stres karşısında ne yapılacağına.

1. Öncelikle stres ya da kaygı esnasında vücudumuzun verdiği bazı tepkiler vardır. Bu kişiden kişiye değişmekle birlikte genellikle kalp çarpıntısı, midede kasılma, karında ağrı, hızlı nefes alıp verme, el titremesi/terlemesi, bacaklarda titreme ya da hareket ettirme isteği gibi durumlar 'otonom sinir sistemi' tarafından vücudumuzda görülen stres tepkileridir. Bu veya buna benzer değişiklikleri vücudunuzda fark ettiğinizde öncelikle derin bir nefes alarak kendinizi rahatlatın ve stres seviyenizi düşürün.
2. Kas gevşetme egzersizleri, derin nefes egzersiziyle birlikte sizi oldukça rahatlatacaktır. Sınav esnasında oturur vaziyette iken büyük kas gruplarından (kalça, omuz, boyun vs.) size kolay geleni hangisi ise sırayla sıkıp bırakarak vücudunuzda gevşeme sağlayabilirsiniz.
3. Sınavda dikkatinizi dağıtan düşünceler veya dış etmenler olabilir. Bu sebeple her soruyu dikkatlice okuyun ve sorunun neyi sorduğunu anladığınızdan emin olun. Soruyu anlamadan cevaplamaya çalışmak hatalı cevaplar vermenize neden olabilir. Uzun metinler veya karmaşık sorularla karşılaştığınızda önemli noktaları not alarak ya da altını çizerek dikkatinizi odaklayın. Bu, soruları daha iyi anlamanıza ve doğru cevaplar vermenize yardımcı olabilir.

4. Zamanı etkin kullanmak da stres seviyenizi azaltmada önemli bir faktördür. Her bir bölüm veya soru grubu için ayrılan zamanı dikkatlice planlayın. Bir soruyu çözemediğinizde veya zorlandığınızda onu geçip diğer sorulara geçin. Böylelikle zaman kaybı yaşamamış olursunuz.

Kişilerarası Uyum

Arkadaşlık ilişkileri

Üniversitede yurtda veya öğrenci evinde kalan bireylerin oda arkadaşlarını kendileri seçme olanakları pek yoktur. Kültür, aile yapısı ve karakter olarak farklı kişilerle de aynı ortamda yaşamak durumunda kalınabilir. Bu durumda kişilerin birbirini dinlemesi, birbirlerinden hoşlanmasalar bile ılımlı davranmaları ve karşı tarafın isteklerini göz ardı etmeden yaşamaya çalışmaları süreci kolaylaştırır. Öğrenciler oda/ev arkadaşlarıyla kendi seçtikleri arkadaşlıkları kadar samimi ilişkiler kurmak zorunda değildir. Yaşanılan ortamın düzenini bozmadan saygı çerçevesinde süreci ilerletmek yeterlidir. Oda/ev arkadaşlarıyla birlikte odanın ya da evin düzeni, temizliği, varsa ortak ödemeler, ortak alan ve eşyaların kullanımı, kişisel alana saygı gibi konularda birlikte kararlar almak sorun çıkmasını önleyebilir. Bu konularda çatışma yaşandığında birbirini etkin dinlemek, sorunu büyütme yerine çözüm odaklı yaklaşmak, suçlayıcı konuşmamak faydalı olabilir.

İsteğinizle kurduğunuz arkadaşlık ilişkilerinde de kendiniz olarak insanlarla iletişim kurmaya özen göstermelisiniz. Üniversitenin ilk yılında herkesin orada yeni olduğunu unutmadan, arkadaşlık ilişkilerinin hemen bir kerede gelişmeyeceğini ve süreç içinde birbirinizi tanıyıp güven bağı kuracağınızı unutmayın. Arkadaşlıkların süreç içinde gelişip, devam edip bazı noktalarda da bitebileceğinin farkında olun. Yeni arkadaşlıklar kurmak için yapabileceklerinizden bazıları şöyledir:

- Üniversitenin kulüp faaliyetlerine katılın
- Öğrenci organizasyonlarında görev alın
- Hobilerinizle alakalı sosyal faaliyetlere katılın
- Kurslara katılım sağlayın
- İletişim başlatmaktan çekinmeyin.

Aile İlişkileri

Aile ilişkileri bireylerin birbirleriyle kurdukları duygusal ve fiziksel bağları ifade eder ve doğduğumuz ilk anda başlar. Aile ilişkilerinin dinamikleri bazı durum ve olaylar karşısında değişip gelişebilir. Üniversite çağına gelmiş olan bazı gençler ailelerinden ayrılıp başka bir şehre giderken bazı gençler ailelerinin bulunduğu şehirde kalırlar. Bu durumlar da aile ilişkileri içinde bir değişim ve dönüşüm sürecini başlatır.

Aile evinden uzakta üniversite okuyan bireyler kendi başlarına bir hayat kurmaya başlar ve bağımsızlaşırlar. Yurtlar veya öğrenci evlerinde barınır ve yeni yaşam alanları kurarlar. Yeni kurdukları düzende kontrol kendi ellerindedir ve zaman yönetimi kendilerine aittir. Üniversite hayatının yoğunluğu ve fiziksel mesafenin artışıyla aile bireyleriyle geçirilen zamanda azalmalar olur ve bu da özlem duygusunun yoğunlaşmasına sebebiyet verir. Bu durumda aile üyeleriyle görüntülü konuşmalar veya telefon konuşmaları yapılabilir. Ayrıca kişiler aile evinden uzaklaştıkları için sorumlulukları artar. Yeni kurduğu hayatta karşılaştığı zorlukların üstesinden tek başına gelmeyi öğrenir ve sorumluluk bilinci artar.

Ailesiyle birlikte yaşamaya devam eden öğrenciler de bağımsız olmak isterler. Öğrenciler kendilerine yeni yaşam tarzı kurarken bazen aileler buna destek olmayabilir, karşı çıkabilirler. Aileler bu durumda çocuklarının genç-yetişkin olduğunu fark etmeli ve ortak bir anlaşmaya varmaya çalışmalıdır. Öğrencilerin de bu noktada ebeveynlerini etkin dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları önemlidir. İletişimde ben dili kullanımına özen göstermeleri kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar. Örneğin "Beni rahat bırak!" yerine "Ben şu an yalnız kalmak istiyorum, sizinle bu konuyu şuan konuşmak istemiyorum." diye ifade etmek daha olumlu bir iletişim şeklidir. Bazen ailelerle sorumluluklar konusunda da çatışma yaşanır. Aile evinde yaşayan ve okuyan öğrencilerin de bir takım sorumlulukları vardır. Kardeşi olan öğrencilerin okuldan kalan vakitte kardeşleriyle ilgilenmek, derslerinde yardımcı olmak, temizlik, mutfak işlerinde aile bireylerine yardımcı olmak gibi sorumlulukları bulunur. Aynı evde yaşayan bireyler olarak evdeki yaşantıya katkı sağlamanızın beklenmesi normaldir. Ancak bu işlerin derslerinize ve kendinize ayırdığınız zamana engel olmaması gerekir. Bu sürecin bir geçiş süreci olduğu unutulmamalıdır. Diğer aile bireyleriniz ile sizin aranızda sağlıklı sınırların oluşması biraz zaman alabilir. Kendinizi doğru ve açık



bir şekilde ifade etmek, duygu ve ihtiyaçlarınızı belirtmek, çatışmadan uzak sağlıklı bir iletişim kurmaya çalışmak sağlıklı sınırlar geliştirmenize destek olabilir.

Romantik İlişkiler

İnsanlar sosyal ilişkilere ihtiyaç duyan, başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler arayan canlılardır. Romantik ilişki duyguların karşılıklı ve yoğun yaşandığı, bireyler arasında maddi ve manevi paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların ifade edildiği ve bu duyguların davranışa dönüştüğü, bazılarının ayrılıkla bazılarının ise evlilikle sonuçlandığı ilişkiler olarak tanımlanabilir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçişle beraber romantik ilişkiler bireylerin yakın ilişkilerinin önemli bir boyutu olmaya başlar. Bunun sebebi bireylerin büyümesi ve olgunlaşmasıdır. İnsanların ilk romantik ilişki deneyimleri çoğunlukla ergenliklerinin son aşaması olan geç ergenlik dönemine denk gelir. Bu aşamada bireylerin değişim hızının artık yavaşlaması beklenir. Temel olarak ahlaki gelişimini tamamlayan bireyler sınanmış ve netleşmiş temel değerlere sahiptir. Sosyal bir varlık olarak insan yaşamın ilerleyen yıllarında toplumsal bir yapı olan aile birliği içerisinde kendini görmeye hazırlanmaktadır.

Kişilerin karakter özellikleri, fiziksel özellikleri, benzer düşünce yapılarına sahip olmaları gibi durumlar ilişkiye başlarken etkili olmaktadır. Sosyal olarak uyumlu olmaları ve birbirlerine güvenmeleri de ilişkiyi sürdürmede önemlidir. Romantik ilişkilerin, duygusal ve sosyal açıdan önemli bir rol oynaması ve sağlıklı ilişkiler yaşanması genellikle zaman ve olgunluk gerektirir. Sağlıklı ve ideal bir romantik ilişkide; çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi, karşılması, ilişkilerini sürdürmek için çaba sarf etmeleri ve birbirlerinden destek ve güven hissetmeleri gereklidir.

Ancak romantik ilişkilerde çeşitli sorunlar yaşanabilir. Şiddet ve istismar bu sorunların en ciddileridir. Eğer sözlü, fiziksel ya da duygusal şiddet içeren bir ilişkiniz varsa ilişkinizi gözden geçirmeniz hatta sonlandırmanız gerekebilir. Şiddet uygulayan kişiler karşısındaki kişileri iyi manipüle ederek suçlu hissettirebilirler. Unutmayın ki böyle bir ilişkiyi sürdürmek zorunda değilsiniz. Romantik bir ilişkinin sona ermesi sizi kötü hissettirebilir, özgüveninizi zedeleyebilir. Ancak bunlar geçicidirler ve zamanla bireyler çok daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler.

İlişkilerdeki diğer sorunların büyük bir çoğunluğu aslında bireylerin birbirini yanlış anlamasından ve sağlıklı iletişim kurmasından kaynaklanır. Bunların yanı sıra güven sorunları da ilişkilerdeki diğer bir sağlıklı durumdur. Güven sorunu olan ilişkilerde birbirlerinin bireysel alanlarını ihlal etmesi ve yersiz kıskançlıkları sağlıklı bir romantik ilişki yürütülmesine sebep olabilir. Ancak sağlıklı bir ilişkide; iki kişi de verdiği sözleri tutar, açık iletişim kurar, iki taraf da birbirini sever, alma verme dengesi içerisindeyler, alay etmek aşağılamak gibi durumlar söz konusu olmaz. Sağlıklı ilişkisi olan bireylerde stres seviyelerinde azalma, özgüvende artma, uyku ve yeme alışkanlıklarında düzelleme gibi olumlu durumlar görülür.

Üniversite yıllarında romantik ilişkilerle ilgili pek çok sorun yaşanabilir. Romantik ilişki kuramama, ilişkiyi sürdürmemeye, terkedilme, aldatılma, sık çatışma yaşama bunlardan bazılarıdır. Üniversite yılları bir geçiş dönemidir ve çoğu birey bu sorunları yaşar. Aslında bu sorunlar bize sağlıklı ilişki kurmanın yollarını öğretebilir. Bu öğrenmelerin zarar verici etkisini azaltmak için kuracağınız ilişkinin sınırlarının net olması önemlidir. Bu sorunları yaşıyorsanız bile gelecekte daha sağlıklı ilişkiler kurmanın yollarını bulacağınızı aklınızdan çıkarmayın. Bu konuda kendi başınıza çözmekte zorlandığınız bir sorunuz varsa güvendiğiniz arkadaşlarınızla konuşabilir, bir uzman desteği alabilir ya da PDRMER'e başvurabilirsiniz.

Sağlıklı romantik ilişkiler için bazı öneriler:

- Sağlıklı iletişim kurup, ılımlı yaklaşın.
- Empati kurarak karşınızdaki kişiyi anlamaya çalışın.
- Her zaman saygılı olun.
- Dinlemeyi bilin.
- Birbirinize güven duygusunu aşıl原因.
- Duygularınızı paylaşın.
- Kendi ihtiyaçlarınızı da göz önünde bulundurun. Sadece verici olmayın.
- Sınırlarınızı koruyun. Karşınızdaki kişiden sınırlarınıza saygı göstermesini isteyin.
- Sorunlara çözüm odaklı yaklaşın.

- Eğlenceli vakit geçirmeye çalışın.
- Çabalarınıza rağmen bazen en iyi yol ilişkiyi sonlandırmak olabilir. Bundan çekinmeyin.

Kişisel Uyum

Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı yaşamın insanların hayatında oldukça olumlu bir etkisi vardır. Ruh halini iyileştirmek, ruhsal ve fiziksel hastalıklara karşı kişiyi korumak, depresyon belirtilerini azaltmak, enerji seviyesini yükseltmek, dikkat ve konsantrasyon artması gibi birçok faydası vardır. Sağlıklı bir yaşam rutini için yapabilecekleriniz şöyledir:

- Sağlıklı ve düzenli beslenmeye dikkat edin.
- Hijyenik ve organik gıdalar ile beslenin.
- Ambalajlı olan gıdaları azaltın veya kullanım tarihlerine dikkat ederek yiyeceğiniz.
- Çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar beslenin. Tek tip beslenmeyin.
- Akşamları hafif yemekler yiyeceğiniz.
- Yeterli miktarda su tüketin.
- Düzenli olarak spor yapmaya çalışın. Yürüyüş iyi bir başlangıç olabilir.
- Uyku vakitlerinize dikkat edin. Günlük 6-8 saat uyuyun.
- Güzel bir uyku için uyumadan önce kahve, kola gibi içecekler içmeyin.
- Meditasyon, yoga gibi rahatlatıcı etkinlikler yapın.
- Bedeninize zarar vermeyecek şekilde egzersizler yapın.
- Kişisel temizliğinize önem verin.
- Ortak yaşam alanlarında kullanılan eşyaların temizliğine dikkat edin.
- Tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyaları kimseyle paylaşmayın.
- Restoran ve yemekhane gibi yerlerdeki çatal kaşık temizliğine dikkat edin.
- Arkadaşlarınızdan veya ailenizden birisi bulaşıcı hastalığa yakalandığında ortak eşya kullanmayın.
- Tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin.
- Doktor tavsiyelerine uyun ve varsa ilaçlarınızı düzenli kullanın. Bırakacaksanız doktor kontrolünde yapın.
- Evinizi/odanızı düzenli olarak temizleyin.
- Çöpleri evinizde bekletmeyin.
- Çarşaf, nevresim gibi örtüleri sık sık yıkayın.
- Evcil hayvanınız varsa kontrollerini yaptırın.
- Sevdiklerinizle iletişim kurun.
- Kendinize değer verin.
- Başarabileceğiniz güzel hedefler koyun.
- Tütün ürünleri ve alkol tüketiminden kaçının.

Sağlıklı Sınırlar Çizebilmek

Bir şeyi diğerinden ayıran çizgiye sınır denir. Ülkelerin, mülklerin veya çeşitli uygulamaların (hız limiti vb.) sınırları olabileceği gibi kişilerin de sınırları vardır. Sınırlar sosyal yaşantımızda oldukça önemlidir. Kişisel alanımızın nerede bitip nerede başladığını belirler. Örneğin; çok yeni tanıdığınız birine özel hayatınızı hemen anlatmak istememeniz bir sınırı ifade eder. Bu yeni tanıştığınız kişi size özel hayatınızla ilgili sorular sorduğunda rahatsızlık hissedersiniz. Sağlıklı sınırlar çizebilen birinin şu anki yakınlık düzeyinin özel konuları konuşmak için yeterli olmadığını uygun bir şekilde ifade etmesi beklenir. Bu konuda sorun yaşayan biri ise rahatsız olmasına rağmen istenen cevapları verir. Sınırlar kişiliğimiz hakkında karşı tarafa bilgi verdiği gibi aynı zamanda bizim de kendimizi tanımamızı sağlar. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi samimi olmadığı birine özel hayatını anlatmayan kişi, karşısındaki tarafından daha ketum ve sınırları olan biri olarak algılanabilir, sınırlarını koruduğu için de kendisini özsaygısı yüksek hisseder. İstememesine rağmen birçok özel soruya cevap veren kişi ise çevre tarafından "boşboğaz", "sınırsız" olarak yorumlanabilir. Pişmanlık ya da kendini suçlama görülebilir.

Sınırlar ne çok katı ne de çok belirsiz olmalıdır. Örneğin; herkes güvenilmezdir diye düşünüp hiç kimseye hiçbir şey anlatmamak, özel bir soru sorulduğunda çok sert şekilde cevap vermek katı



sınırlara örnektir. Bu durum iletişimi bozar, insanlarla yakınlık kurmayı da engeller ve yalnızlık hissedilir. Çok belirsiz sınırlar varsa kişi kendisini kullanılmış, dikkate alınmıyor gibi hissedebilir. Örneğin; arkadaş grubunda nereye gideceğiniz konuşulurken fikrinizin hiç alınmaması, bir arkadaşınızın ödevler konusunda yardım isteyip neredeyse tamamını size yaptırması ya da onun ödevi için çok fazla zamanınızı feda etmeniz belirsiz sınırların varlığını göstermektedir.

Sınır çizmekte zorlanan kişilerin bu konuda problem yaşadıklarını anlamaları önemlidir. Eğer “Hayır diyemiyorum”, “Sürekli fedakârlık yapıyorum.”, “Çok vericiyim ve hep bundan kaybediyorum.”, “Ben hep onlar için bir şeyler yapıyorum ama onlar yapmıyor”, “Çevremdekiler onların işlerine karışmamamla ilgili beni hep uyarıyor.” gibi cümleler kuruyorsanız sınır çizmekte zorlanıyor olabilirsiniz. Aslında birçok kişi bu problemle psikolojik destek almak için başvurur. Eğer kontrol edemediğiniz bir durumsa siz de bir uzmandan yardım alabilirsiniz. Ancak bu konuda kendi yapabilecekleriniz de vardır. Sınır çizirken dikkat edebilecekleriniz şöyledir:

- Sınırlarınızın listesini yapın. Sınır çizmede çok zorlanıyorsanız size nelerin yapılmasından hoşlanıp nelerin yapılmasından rahatsız olacağınızın bir listesini oluşturmak sınırları somutlaştırmanıza yardımcı olur.
- Nerede hayır diyeceğinizi bulmak zor geliyorsa çevrenizdeki kişilerin talepleri karşısında sıkışmışlık, zorlanma, isteksizlik hissettiğiniz anları düşünün. Bu duygular sınır çizerken size rehber olacaktır.
- Listenizdeki davranışlar konusunda diğer insanlara da saygı gösterin. Onların daha farklı sınırları olabileceğini de fark edin.
- Sınır çizmek birilerini kırmak anlamına gelmez, bundan korkmayın. Sınır çizmede zorlanan kişiler genelde istemedikleri durumları ifade ederlerse insanları kıracaklarını düşünürler. Çoğu zaman kendilerine hayır dendiğinde kırıldıkları için böyle düşünürler. Karşınızdakinin duygusunu onu reddetmenizden çok reddederken kullandığınız üslup belirler. Unutulmamalıdır ki hayatta her zaman onaylanmayız bazen de istediğimiz olmaz.
- Sınırlarınızın listesinden maddeler seçerek bir dahaki sefere nasıl hayır diyebileceğinizi gözünüzde canlandırın. Örneğin; siz ders çalışırken kendi hayatında olan biteni anlatmak için sizi çalışma odasından çıkarmaya çalışan arkadaşınıza “Çok merak ediyorum ama şu an buna çalışmam gerekiyor, odağımın dağılmasını istemiyorum. Seninle yarım saat sonra çalışmam bitince ilgilenebilirim.” diyebilirsiniz. Bu sayede hem işiniz bölünmez, hem arkadaşınız da onunla ilgileneceğinizi bilir.
- Daha önce gerçekten çok az hayır demiş olan insanlar bunu yapmaya başladıklarında zorlanabilir ve çevreden “Sen çok değiştin.” gibi cümleler duyabilir. Daha önceden bu konuda sorun yaşadığınızı ama şu an kendinizi ifade etmeyi seçtiğinizi söyleyebilirsiniz. Değişmek kötü bir şey değildir.
- Fedakârlık yaparsam sevilirim düşüncesinden uzaklaşın. Fedakârlık nadiren ve kişinin kendi isteğiyle yapıldığında değerlidir. Fazla fedakârlık yapmak hem sizi tüketir, kullanılmış hissedersiniz hem de karşınızdaki insanlara alan bırakmamış olursunuz. Bu da onlara yetersizlik hissettirip sizden uzaklaşmalarına veya çabanızı değersizleştirmelerine sebep olur.
- Sınır çizdiğinizde istediğinizin gerçekleşeceğinin garantisi yoktur. Örneğin; arkadaş grubunda hangi kafeye gideceğinizi seçerken dikkate alınmadığınız için artık fikir belirtmeyip istemeden uyum sağlıyorsanız bu konuda tekrar sınır çizmeye karar verdiğinizde sizin istediğiniz olmadı diye hemen pes etmeyin. Sonuç olumsuz olsa da kendi düşünce ve isteklerinizin arkasında durmanın verdiği hissini yaşayın.
- Sınır çizmeye başladıktan sonra istikrarlı olmak çok önemlidir. Bir iki kere deneyip yapamadığınızı düşünmeyin.

Duygu Düzenleme

Duygu belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında oluşturduğu izlenim ve algılamadır. Aynı olay karşısında insanlar farklı tepkiler verebilir. Örneğin iyi bir haber alındığında bir insan mutluluk duygusunu yaşayabilirken, diğer insan şaşkınlık duygusunu yaşayabilir. Duygular kararları büyük oranda etkilemektedir. Yapılacak etkinlikler, gidilecek yerler gibi birçok durumda karar verirken duygular ön planda olur. Bu yüzden duyguları anlamak ve düzenlemek hayatı daha kolaylaştırır.

İnsanın 8 temel duygusu vardır. Bunlar; üzüntü, şaşkınlık, öfke, korku, tikslenme, sevinç, güven, beklentidir. Diğer duygular bu sekiz duygunun etrafında oluşur. Üzüntü, kişinin kendine, başkasına ya da bağlılığı olan bir nesneye zarar geldiğinde oluşan duygudur. Bireyi yardım istemeye iter. Şaşkınlık, hiç beklenmedik bir olayla veya uyarılarla karşılaşıldığında hissedilen duygudur. Öfke, kişinin kendisine aykırı gelen durumlarda, risk altında olduğunda sınırlarını korumak için oluşan bir duygudur. Savaşma, saldırma, bağırma gibi davranışları tetikleyebilir. Korku, bireyin varlığını devam ettirmesi, tehlikeden kaçması için ortaya çıkan duygudur. En yoğun hali dehşettir. Tikslenme, kişinin kötü ve zararlı olduğunu düşündüğü şeylerden kaçınma duygusudur. Mide bulantısı, kusma gibi davranışları tetikler. Sevinç, bireyi tehdit eden durumlar ortadan kalktığında ve içinde bulunduğu durumdan hoşnut olduğunda ortaya çıkan duygudur. Kişinin motivasyonunu artırmaktadır. Güven, kişinin diğer insanlarla bağ kurabilme duygusudur. Beklenti, kişinin bir konuda gerçekleşmesini istediği durumlarda oluşan duygudur. Bireyde keşfetme, sorgulama, inceleme isteklerini artırır. Bunlar dışında da birçok duygu vardır. İnternette duygu çarkı ya da duygu çarkifeleği aramaları yaptığınızda temel duygularla ilişkili diğer duyguların listesine ulaşabilirsiniz. Bunları incelemeniz yaşadığınız duyguları anlamanız, onları adlandırmanız ve diğer duygularınızla ilişkisini keşfetmenize yardım edecektir.

Duyguları düzenlemek bireyleri daha sağlıklı bir hayata, akademik başarıya, olumlu sosyal yaşantıya, psikolojik iyi oluşa ulaştırır. Duyguları düzenlemek için yapılabilecek stratejiler:

- Hissettiğiniz duyguları yakın ilişkilere sahip olduğunuz kişiler ile paylaşın.
- Duygularınızı tanıyın ve onları kabul edin.
- Duygularınızı içinde biriktirmeyin, onları yaşayın ve ifade edin.
- Duygularınızın gelip geçici olduğunu bilin.
- Stres anlarınızı yönetmek için nefes ve gevşeme egzersizleri yapın.
- İlgili alanlarınıza zaman ayırarak pozitif ruh halinizi artırın.
- Öfke yönetimi için, hayal gücünüzü kullanarak rahatlayıcı bir sahne düşünün. Öfkelendiğiniz anda nefesi düzenleme egzersizi yapın. Sakinleşmek için derin nefeslerle 10'a kadar sayın. Günlük tutarak öfkelendiğiniz anları yazıya dökün. Öfkelendiğiniz zamanları takip edip hangi durumlarda öfkelendiğiniz görürsünüz. Öfke oluşturan düşüncelerinizi gözden geçirin. Olayları yorumlarken kişiselleştirme, aşırı genelleme ve etiketleme gibi bilişsel çarpıtmalardan kaçının.
- Üzüntü ile başa çıkabilmek için üzgün hissetmeye izin verin, duygunuzu yaşayın ve paylaşın, doğa ile bağlantı kurun, olumlu bir gelecek hayal edin, size iyi gelen şeylere yönelin, sevdiklerinizden destek alın.

Özgüven Gelişimi

Özgüven kişinin kendi yetenekleri, değerleri ve potansiyeli hakkında duyduğu güven ve inançtır. Kişinin kendisiyle barışık olması halidir. Özgüvenli insanlar karardır, sosyal alanda başarılıdır, kolay kolay pes etmezler, iletişimi başlatıp sürdürebilirler, sosyal ortamlarda öne çıkarlar. Bu durum hayatta onları güçlü kılar.

Özgüvenin gelişimi için değerlilik ve yeterlilik inancı önemlidir. Değerlilik için bebeklik döneminde kurulan bağlar, yeterlilik için deneyimler belirleyicidir. Birey deneyerek nerelerde iyi olduğunu görmelidir. Özgüven bebeklikten itibaren gelişmeye başlar. Bireyin doğduğu andan itibaren yaşantısı, anne babasıyla kurduğu iletişim özgüven gelişiminde çok önemlidir. Eğer çocuk ebeveynleri tarafından sevgi dolu bir ortamda büyütülürse güven duygusu gelişir. Dünyayı keşfetmek için girişimlerde bulunur. Çocuğun bu denemeleri aile tarafından teşvik edilir ve ona güvenli bir ortam sunulursa çocuk kendisine ve çevresine güvenir. Bunun sağlanmadığı durumlarda veya ilerleyen süreçlerde yaşanan çeşitli travmatik yaşantılarla özgüven gelişiminde zorlanmalar olabilir. Özgüveninizi zedeleyen bir çocukluk geçirmiş olabilirsiniz. Ancak bu durum ömür boyu özgüven sorunları yaşayacağınız anlamına gelmez. Unutmayın ki sorunun farkına varmak ve üzerinde gitmek size fayda sağlar. Bu sorunu kendi başınıza da çözmek zorunda olmadığınızı sıkça hatırlayın. Bir uzmandan ya da PDRMER'den yardım alabilirsiniz.

İnsanlar ilk defa girdikleri ortamlarda kendilerini biraz rahatsız hissedebilirler. Konuşmaktan geri durabilirler. Bu ilk zamanlar için normaldir. Ancak bazı kişiler ilerleyen zamanlarda da yabancılara karşı veya sosyal durumlarda tedirgin olma, endişe duyma, utanma gibi duygular hissederler. Sürekli diğer insanlar tarafından yargılanacağı endişesi taşır, bu sebeple onlarla göz teması kurmaktan, konuşmaktan geri durur, sosyal durumlarda vücutlarında çarpıntı, ateş basması,



terleme, titreme gibi belirtiler yaşarlar. Bunlara sosyal durumlardan ve ortamlardan kaçınma da eşlik ediyorsa sosyal kaygı akla gelebilir. Sosyal kaygı bireyin hayat kalitesini olumsuz etkiler. Hem sosyal performansını hem de akademik performansını göstermesine engel olabilir. Örneğin; sosyal fobisi olan bir öğrenci katılımın önemli olduğu bir derste söz almaktan kaçındığı için düşük not alabilir ya da sunum yaparken rezil olacağını düşündüğü için çok kısa ve hızlı bir sunum yapabilir. Aslında sunum yaparken herkes biraz heyecanlanabilir ancak sosyal kaygısı olan kişilerin bu konulardaki kaygısı o kadar yoğundur ki görevi üstlenmemek, ertelemek, başkasına yaptırmak veya hiç yapmamak gibi seçenekleri zorlayabilirler. Eğer siz de sosyal ortamlarda çok fazla kaygılanıyorsanız, bu durumlardan özellikle kaçınıyorsanız ve bu kaygınız hayatınızı olumsuz etkiliyorsa bir uzmandan yardım alabilirsiniz. Öz güven geliştirmek için kendi başınıza yapabileceğiniz şunlardır:

- Kendinizi suçlamaktan vazgeçin. Aşırı olumsuz düşünmek gerçekçi değildir. Gerçekçi olun; kendinizi diğer insanlar ile kıyaslamak yerine elinizden geleni yapmaya çalışın.
- Başarılarınıza odaklanın; yaptığınız ilerlemeleri gözden geçirin.
- Yetenekli olduğunuz alanlara yönelin veya bunları keşfedin.
- Yaşamınızın aktif katılımcısı olun yani hedeflerinizi belirleyin ve onlara ulaşmak için çaba gösterin. Örneğin; diksiyon probleminiz varsa bu konuda sürekli kendinizi eleştirmek yerine kursa gidin.
- Olumlu düşüncelere ve imgelere odaklanın. Örneğin başarılı olduğunuzu hayal edin, kendine güvenen birisi nasıl olur onu hayal edin. Kendinizi motive etmeye çalışın..
- Sosyalleşebileceğiniz ortamlara girmekten geri durmayın. Sosyal beceriler öğrenilebilen davranışları içerir. Bunun için gözlemlenmek ve uygulama yapmak gerekir.
- İnsanlarla iletişime geçebileceğiniz, iş birliği kurabileceğiniz etkinliklere katılın.
- Sınıfta söz almak, sunum yapmak gibi durumlarda bulunun. Bunlar kaygı verse de deneyim kazanmak ve kaygıya rağmen denemek sizi daha cesaretli yapar.
- Üniversitelerdeki kulüp etkinliklerine katılıp başarılı olarak yürütebileceğiniz görevleri almaya çalışın.

Zaman Yönetimi

Üniversite yaşamına geçmiş bireyler beliren yetişkinlik dönemindedirler. Bu dönemde yetişkin olma becerileri deneyimlenir. Lisedeyken zamanınızı nasıl kullanacağınız konusunda aile yönlendirmesi ve lisedeki esnek olmayan ders programları daha çok belirleyiciyken üniversitede zamanı yönetmek daha çok öğrencinin elindedir. Ders programında daha fazla boşluk olabilir bu durumda kalan zamanın nasıl değerlendirileceği önemlidir. Okula gitme, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev/yurtla ilgili sorumluluklar, varsa işle/stajla ilgili yapılması gerekenler gibi birçok aktiviteyi yürütmek bazen zorlayıcı olabilir. Bu konuda sorunları en aza indirmek için zaman yönetimi ipuçlarından faydalanılabiliyorsunuz. Bu yöntemlerden bazıları şunlardır:

- Ödevleri, görevleri, etkinlikleri planlamak ve önemli tarihleri kaçırmamak için bir ajanda edinin veya bu amaçla geliştirilmiş telefon uygulamalarını kullanın.
- Günlük planlama yaparken işleri parçalara bölün. Böylece bir işe ne kadar zaman ayıracağınız konusunda daha gerçekçi davranırsınız.
- Planlamada çok katı olmayın. Bu durum uyamadığınızda sizi strese sokar. Saat saat planlama yerine esnek zaman aralıklarına göre hareket edin.
- Beş dakikadan daha kısa sürecek işleri hemen yapın.
- Bazı işleri rutine dönüştürün. Yemek yapmak veya yemekhaneye gitmek, uyuyup uyanmak gibi temel ihtiyaçları içeren davranışlar belli saatlerde yapılır ve planlama gerektirmese daha rahat edersiniz. Böylece sürekli planlama yapmak zorunda kalmaz ve otomatik pilotta devam etmiş olursunuz.
- Çoklu görevler üstlenmeyin. Belli bir şeye odaklanıp onu halletmek ve diğerine geçmek ilerlediğinizi hissettirir.
- “Kurbağayı yemek” tekniğini kullanın. Günün en zor görevini en başta, sabah yapmaya çalışın. Böylece geriye kalan zamanda daha rahat edersiniz.
- Yapmak istemediğiniz veya çok zamanınızı alacak keyfi işler için çevrenizdekilere “Hayır” diyin.

- İşlerinizi önceliklendirin. Aşağıda doldurulmuş örneği verilen Eisenhower matrisini inceleyebilirsiniz. Özellikle nereden başlayacağını bilemeyenler ya da yapılacak çok şey olduğu için kaygılananlara iyi gelecektir.

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	<p>Krizler, aniden çıkan sorunlar, bugün ya da en kısa zamanda yapılması gereken, sizin için önemli işler yazılır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Teslim tarihi yaklaşan zor bir ödevi yapmak Yarınki sınava çalışmak Ulaşım kartınıza para yüklemek <p style="text-align: center;">HEMEN YAP</p>	<p>Yapmanızın önemli ve gerekli olduğu ancak zamanı yakın olmayan işler yazılır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yüksek kredili ve zor bir ders için konu tekrarı yapmak Staj başvuruları yapmak Yeni bir dil öğrenmeye zaman ayırma <p style="text-align: center;">PLANLA</p>
ÖNEMLİ DEĞİL	<p>İşi ya da takibini sizin yapmanız gerekmeyen ancak zaman faktörünün önemli olduğu görevler yazılır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sınav haftasında arkadaşlarınızın yarım saat içerisinde dışarıya davet etmesi Siz yoğun şekilde ders çalışırken bir arama gelmesi <p style="text-align: center;">ERTELE veya DEVRET</p>	<p>Gün içerisinde vaktinizi alabilecek, yapmadığınızda daha verimli olacağınız teslim tarihi veya süre sınırı olmayan işler yazılır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sosyal medyada zaman geçirmek Yapacağınız işler varken, sıkça gördüğünüz bir arkadaşınızın sizi dışarıya davet etmesi <p style="text-align: center;">İPTAL ET</p>

- Ders çalışırken dikkatinizin dağılması normaldir. Dikkat dağılma sürelerine daha uyumlu olan pomodoro tekniği ile çalışın. Çalışmanız gereken konuyu ve kaç kere pomodoro yapacağınızı belirleyin. Bu teknikte süre tutularak 25 dakika ders çalışılır. 5 dakika ise sadece dinlenilir. Bu yarım saatlik süreç tekrarlanır. Aralarda telefon kullanılmaz.
- Çalışmanız gerektiği bazen aklınıza gelmiyorsa veya molalarınız çok uzuyorsa "çalışmaya geri dön" yazan alarmlar kurun.

Finansal Konular

Üniversite yaşamına geçen öğrencilerin eskisinden daha fazla sorumlulukları vardır. Bu sorumluluklardan bir tanesi de finansal konuların yönetilmesidir. Öğrenim ücretlerinin karşılanması, konaklama, kişisel bakım, kitaplar/ders materyalleri, beslenme, giyim ve eğlence/hobi alanlarında birçok ihtiyacı olan öğrenciler başlangıçta tüm bunları yönetmekte zorlanabilirler. Bu giderler için bütçe planlaması yapmak, burs programlarına başvurmak, yarı zamanlı işlerde çalışmak ve staj imkânları bulmak ekonominizi yönetmek için çözüm olabilir.

Bütçe planlaması bireylerin gelir-gider durumlarını somut veriler aracılığıyla görmek açısından büyük önem arz eder. Öğrencinin bir ay içindeki gider tahmini, gelir tahmini belirlenir ve bu veriler bazında aylık planlama yapılabilir. Bütçe planlaması yapılırken en önemli adımlardan bir tanesi de harcama önceliğinin hangi alana verileceğidir. Zorunlu harcamalara (yurt/kira ücretleri, okul ödemeleri, ders materyali ücretleri vb.) öncelik verilirken keyfi olan harcamalar için (okul dışı geziler, eğlence vb.) olan planlama daha sonra yapılmalıdır. Gelir ve giderlerin takibini yapmak için bir defter veya uygulama kullanmak planlarınızı gerçekleştirirkenizde faydalı olabilir.

Giderlerin ne düzeyde karşılanacağı kaynaklarınıza bağlıdır. Öğrenciler kaynaklarını artırmak amacıyla burs programlarına başvurabilirler. Üniversite bursları, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nun bursu, vakıf ve derneklerin bursları, bazı bölümlere özel verilen burslar gibi imkânları takip etmek faydalı olabilir. Derslerde başarılı olmak burslardan faydalanma ihtimalinizi de artırır. Öğrencilerin ekonomik açıdan kendi özgürlüklerine katkı sağlayacak diğer bir durumsa yarı zamanlı iş imkânlarıdır. İş ilanlarını takip etmek için iş ilan sitelerine bakabilir veya bulunduğunuz şehirdeki iş yerleriyle bizzat iletişime geçebilirsiniz. Bir özgeçmiş hazırlamak bu anlamda faydalı olacaktır.



Bunun yanı sıra staj imkânları da öğrencilerin eğitimlerinin yanında hem kariyerlerini desteklemek hem de ekonomik açıdan rahatlama sağlamak için tercih edilebilir.

Her öğrencinin kendi ekonomik durumuna göre bir strateji geliştirmesi finansal zorluklarla başa çıkma aşamasında hayati öneme sahiptir. Ekonomik kaygıların azalması ruh sağlığını korur. Bu sayede, öğrenciler hem eğitim hedeflerine odaklanabilir hem de gelecekteki mali durumlarını güçlendirerek daha sağlam bir temel oluşturabilirler.

Geleceği Planlama

Okul bitince ne yaparsanız daha mutlu olacağınız, nasıl daha iyi bir iş bulabileceğiniz, hangi becerileri geliştirmenizin faydalı olacağı gibi durumlar aklınıza geliyor olabilir. Lisans eğitiminiz iş yaşamına geçişte bir hazırlık süreci olacaktır. Bu konularda gelecek planlaması yapıp hedefler ve alternatifler belirlemek, bunlar doğrultusunda bilgi ve becerileri geliştirmek süreci sağlıklı geçirmenize yardımcı olacaktır.

Gelecek planı yapılırken öncelikle kişinin kendini tanıması gerekir. Kendini tanımak bir süreçtir ve bir anda olmaz. İçinde bulunulan yaş grubu, yaşanılan sosyal çevre, ekonomik durum, teknolojik gelişmeler, gibi birçok etken planlamada etkilidir. Birey bu kararları verirken kendi karakterini, yetenek, ilgi ve değerlerini göz önünde bulundurmalıdır. Çünkü kişinin yaptığı gelecek planı bu sayılan kriterlere ne kadar uygun olursa verilen karardan alınan doyum da o kadar yüksek olacaktır.

Yetenek doğuştan gelen, öğrenme olmadan bireyi diğer insanlardan farklı kılan özelliklerdir. Görsel-uzamsal, sosyal, sözel, mantıksal-matematiksel, bedensel-kinestetik, müziksel-ritmik, doğa ve kişisel-özedönük yetenek olarak sekiz adet yetenek türü bulunur. Görsel zekaya sahip olanlar harita okuma, sanatsal faaliyetlerde; mantıksal- matematiksel zekaya sahip olanlar problem çözme, sayısal alanlarda; bedensel-kinestetik zekaya sahip olanlar spor, dans, el işlerinde; müziksel- ritmik zekaya sahip olanlar enstrüman çalma, şarkı söylemede; sosyal zekaya sahip olanlar insanlar arası ilişkiler, empati, işbirliği, liderlikte; sözel zekaya sahip olanlar, dil becerileri, yazma, konuşmada, doğasal zekaya sahip olanlar çevre bilimleri, doğa korumada; içsel zekaya sahip olanlar kişisel gelişim, psikoloji, duygusal dünyayı anlama konularında yetenek sahibidirler. Yetenek türlerine göre gelecek planı yapmak faydalı olacaktır. Örneğin kimya bölümünde okuyan bir öğrencinin mantıksal-matematiksel yönü gelişmiş olmalıdır ancak bunun yanında kişisel-özedönük yeteneği de yüksekse bağımsız çalışmak ve kendi laboratuvarını kurup yeni bir şeyler üretmek gibi hedefleri olabilir. Sosyal ve sözel yetenek türleri daha ön planda olan bir kimya öğrencisi ise daha kalabalık bir ortamda çalışmak, akademisyen olup bilgisini aktarmak gibi seçenekleri düşünebilir.

İlgi kişinin bir etkinliğe, işe, alana yakınlık duymasıdır. Zorlama olmaksızın bir işi yapma eğilimidir. Örneğin seçmeli dersler arasından özellikle müziği seçmek istemeniz bu konuda yeteneğinizin olup olmadığına bakılmaksızın ilgi olarak görülür. Değerler bireyin hareketlerini yönlendiren inançları ve duygularıdır. Kişi için neyin önemli olduğunu ifade eder. Maaşın tatmin edici olması, işinin onu sürekli geliştirmesi, konforlu olması, yeni şeyler öğrenmeyi desteklemesi gibi farklı öncelikler olabilir. Örneğin hemşirelik okuyan bir öğrencinin yardımseverlik gibi bir değeri varsa bu meslekteki doyumunu daha yüksek olabilir. İlgi, yetenek ve değerlerinizi tanımanız geleceği planlamada size yardımcı olabilir.

Geleceğinizi planlarken yapabileceğinizden bazıları şunlardır:

- Özgeçmişinizi hazırlayın ve zamanla eklemeler yapın.
- Kariyer günleri gibi etkinliklere katılın.
- Hedeflediğiniz mesleği yapan kişilerle konuşun.
- Okul bünyesinde yapılan zorunlu stajlardan, Ulusal Staj Programından ya da bağlantılarınızı kullanarak çeşitli stajlardan faydalanın.
- Staj yaparken işi öğrenmenin yanı sıra mesleğinizin o alanında çalışmak isteyip istemediğinizi anlamaya çalışın.
- Üniversitemiz Kariyer Uygulama ve Araştırma Merkezinin (KARMER) etkinliklerini takip edin.

Şunu unutmayın. Gelecek herkes için belirsizdir. Belirsiz her şey de kaygı oluşturabilir. Gelecek kaygısının herkes tarafından yaşanabilecek normal bir durum olduğunu unutmayın. Gerektiğinde yardım almaktan çekinmeyin.

ÜNİVERSİTE YILLARINDA YAŞANABİLECEK PSİKOLOJİK SORUNLAR ve BUNLARLA BAŞ ETME YOLLARI

Depresif Belirtiler

Yaşamınızda zaman zaman mutsuz, keyifsiz veya üzgün hissedebilirsiniz. Sadece olumlu duyguları değil olumsuz duyguları da hissetmek normaldir. Ancak bazen bu olumsuz duygular çok yoğun ve uzun süreli deneyimlenir. Bununla birlikte isteksizlik ve hiçbir şeyden zevk alamama gibi durumlar da eşlik edebilir. Eskiden size zevk veren hobileriniz, kişi ve aktiviteler artık size zevk vermiyordur. Ders çalışmak, okula gitmek, odayı toplamak gibi günlük işler ve duş almak, saç taramak, diş fırçalamak gibi özbakım davranışları zorlaşmıştır. Eğer bu durum iki hafta boyunca devam ediyorsa depresif belirtiler görülüyor olabilir.

Unutulmamalıdır ki depresyondayken çökkün hissetmenin yanı sıra kolay sinirlenme de gözlemlenebilir. Değersizlik, yetersizlik ve suçluluk duygularıyla bağlantılı düşünceler sık sık akla gelebilir. Kişi odaklanmakta zorlanabilir. Diyet yapılmısa da kiloda veya iştahta aşırı artma ya da azalma görülebilir. Uykusuzluk veya fazla uyuma gibi sorunlar yaşanabilir. Tüm gün yataktan çıkamayacak gibi enerjiniz düşük olabilir. Eğer bu durumları en az 2 haftadır deneyimliyorsanız ücretsiz olarak kamu ve üniversite hastanelerinin psikiyatri bölümlerindeki uzmanlardan veya PDRMER'den destek alabilirsiniz.

Depresif belirtileri daha düşük düzeyde yaşıyorsanız bir uzmana gitmeden de yapabileceğiniz var. Bu öneriler aynı zamanda bir uzmanın danışmanlık sırasında önereceği etkili davranışlardır. Zor gelse bile kendiniz için yapmanızın iyi olduğu bu sağlıklı davranışlar şöyledir:

- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapın (yürüyüşe çıkmak, spor, dans vb.).
- Uyku, yemek gibi fiziksel ihtiyaçları düzenli ve yeteri kadar karşılamaya çalışın.
- Daha önceden sevdiğiniz ya da sevebileceğinizi düşündüğünüz hobi ve aktivitelere içinizden gelmese de katılın.
- Sizi rahatsız eden duygularla bağlantılı düşüncelerinizi yazıp objektif bakmaya çalışın
- Gündüz yatakta çok fazla zaman geçirmeyin.
- Dışarı çıkın ve sosyalleşebileceğiniz ortamlara girin (arkadaş grupları, sınıfınız, gönüllü grupları vb.).
- Bazı vitamin eksiklikleri depresyona sebep olabilir. Kan değerlerinizi ölçtürün ve gerekirse doktor önerisiyle takviye alın. Özellikle üniversitenin ilk haftalarında beslenme şeklinizin değişmesiyle, kan değerlerinizin de değişebileceğini unutmayın.

Travmatik Yaşantılar

Hayatımız boyunca olumlu veya olumsuz birçok olay yaşarız. Bazı olaylar ise bizi derinden etkiler. Ölüm tehlikesi ya da kaza geçirme, ağır yaralanma, cinsel saldırıya uğrama, istismar, bir yakınının kaybını yaşama, bir ilişkinin bitimi, aldatılma, iş kaybı, terör eylemleri, savaş, doğal afete maruz kalma vb. olayların bizzat deneyimlenmesi veya bunlara tanıklık edilmesinin etkisiyle bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında bozulmalar olmasına travma denir. Travmatik yaşantı sonrasında kişiler duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel bazı tepkiler verebilir.



Travma Tepkileri

Duygusal tepkiler:	Bilişsel tepkiler:	Davranışsal tepkiler:	Fizyolojik tepkiler:
<ul style="list-style-type: none"> •Şok •Boşlukta hissetme •Korku •Panik •Öfke •Karamsarlık •Suçluluk •Çaresizlik 	<ul style="list-style-type: none"> •Olayla ilgili sıkıntı veren anıların akla gelmesi veya bunlarla ilgili rüyalar görmek •Olayın önemli bir kısmını hatırlayamamak •Kendisine olan inancını kaybetmek •Travmatik olayı tekrar yaşıyor gibi hissetmek •Kendisini dışarıdan gözlemliyor gibi hissetmek •Odaklanma problemleri 	<ul style="list-style-type: none"> •Olayla ilgili uyarılardan kaçınma •Abartılı irkilme tepkileri •Yerinde duramama •Diğer insanlardan uzaklaşma •Etkinliklerden uzaklaşma 	<ul style="list-style-type: none"> •Her an tetikte olma •Uyku problemleri

Bunlar anormal bir duruma verilen **normal** tepkilerdir. Travmatik yaşantıyı takip eden 3 gün ile 1 ay arasında belirtilerin görülmesi beklenir. Bu süreçle baş edebilmek için daha önceki günlük yaşantıya dönmeye odaklanmak, yemek ve uyku gibi temel ihtiyaçları karşılamaya özen göstermek, travmatik olayı bastırmamak ve konuşmak, fiziksel aktivite yapmak, yakınlarınızdan sosyal destek almak, sağlıksız başa çıkma yöntemlerine yönelmemek (alkol, sigara vb.), hobilerinizle ilgilenmek iyi gelecektir.

Travma sonucunda oluşan belirtiler 1 aydan uzun sürüyorsa, belirtilerin yoğunluğu azalmıyorsa, olayla ilgili detaylar istemsizce zihninize geliyorsa ve günlük hayatınızı olumsuz etkiliyorsa bir uzmana ya da PDRMER'e başvurmanız gerekebilir. Unutmayın ki doğru bir yardım süreci ile en ağır travmaların bile üzerinden gelinebilir.

Kaygı Problemleri

İnsanlar günlük hayatlarında bazı durumlar karşısında kaygı yaşayabilirler. Örneğin; yetişilmesi gereken bir iş veya sınav olduğunda, sağlıklı alakalı bir konuda sorun olduğunda kaygı duyulabilir. Kaygı aslında gerekli bir duygudur. İnsan günlük yaşamında tehlikeli bir olayla karşılaştığında hızlı karar verebilmek, atik olabilmek gibi özelliklere ihtiyaç duyar. Sağlıklı oranda kaygı bu özellikleri harekete geçirip tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalındığında hızlı karar verip sorunu halletmemizi sağlar. Normal düzeyde yaşanan kaygı üstesinden gelinebilir türdendir.

Günlük yaşam olaylarına devam ederken veya endişelenilmesini gerektiren bir olay olmadığında yaşanan bunaltı, endişe hissi yoğunsa kaygı düzeyimizin normalden fazla olduğunu düşünebiliriz. Bu bunaltı ve endişe hissi uzun süre geçmiyor ve bu durum hayat akışını etkiliyorsa

burada bir problem olabilir. Yaşanan kaygı genelde sağlık, aile, maddi konularda olabilir ve günün büyük bir bölümünde kafanızı meşgul edebilir. Bu yoğun kaygının bazı fiziksel ve psikolojik belirtileri kaygılanacak bir durum olmamasına rağmen kaygı duygusunu engelleyememe, kaygı duyulmasına neden olacak durumlardan kaçınma, dikkat bozukluğu ve dağınıklığı, yorgunluk, uyku problemleri, titreme şeklinde görülebilir.

Denetlenemeyen bu endişe hali en az 6 ay boyunca neredeyse her gün görülüyorsa ve günün büyük bir çoğunluğunu etkiliyorsa, bireylerin kendi başına üstesinden gelemeyeceği bir hal alıyorsa bir uzmandan yardım almak en doğru karardır.

Yoğun endişe duyulduğunda bireylerin kendi kendine yapabilecekleri şunlardır:

- Rahatlatıcı nefes egzersizleri yapın.
- Fiziksel aktiviteler (yürüyüş vb.) yapın.
- Gevşeme egzersizleriyle zihinsel ve bedensel olarak rahatlama sağlayın. Bunları düzenli yapın.
- Yoğun kaygı dönemlerinde şeker tüketimini azaltın.
- Meditasyon yapmak, ibadetlere yönelmek, yoga yapmak, kitap okumak gibi zihinsel olarak dinlendiren aktiviteler yapın.
- Günlük tutarak hem duygularınızı ifade edin hem de zihninizi rahatlatın.

Takıntılar

Gün içerisinde aklınızdan birçok düşünce geçer. Aklınıza gelen düşüncelere yönelik yorumunuz ve bunların sizdeki etkileri farklı olabilir. Bazı düşünceler diğerlerinden daha rahatsız edici olarak yorumlanabilir. Siz istemeden aklınıza gelen, işlerinizin bölünmesine sebep olan, aklınızdan çıkmayan ve tekrarlayan düşüncelere obsesyon (takıntı) denir. Örneğin; "Kapıyı tam olarak kilitledim mi?" ya da "Yazı yazarken bunu düzgünce yapmazsam kötü bir şey olacak!" düşünceleri sürekli aklınızdan geçiyorsa ve bu düşünceler sizin için çok önemliyse burada bir takıntıdan söz edilebilir.

Rahatsız edici düşünceler herkesin aklından geçer ancak kişinin bu düşüncelere verdiği önem artarsa kaygı düzeyi de artar. Obsesyonlar sebebiyle oluşan kaygıyı gidermek amacıyla yapmak zorundaymışsınız gibi hissettiğiniz, tekrarlayan davranışlara kompülsiyon (zorlantı) denir. Çok sık el yıkamak, bazı davranışları kesinlikle belli bir sayıda yapmak, kapıyı kilitleyip kilitlenmediğini sıkça kontrol etmek, kapıyı nasıl kilitlediğini zihninde canlandırıp kendini ikna etmeye çalışmak ya da telefonla başkalarını arayıp onlara kontrol ettirmek çeşitli kompülsiyonlara örnek verilebilir. Çok sık olmayacak şekilde insan bazı şeyleri yapıp yapmadığını kontrol edebilir ya da elinde gerçekten de zor çıkan bir leke varsa birkaç kez el yıkayabilir. Burada bahsedilen davranışlar bağlama göre değerlendirilmelidir. Eğer bu durumlar bir rutine bindiyse, belli sayılarda yapılıyorsa, sanki yapılmazsa kötü şeyler olacakmış gibi geliyorsa, zaman kaybına sebep oluyorsa ve günlük hayatınızı olumsuz etkiliyorsa bir uzmandan yardım almak gerekir.

Panik Atak

Aniden gelen nefes darlığı, baş dönmesi, göğüs ağrısı, terleme, titreme, soluğun kesilmesi, bulantı, çarpıntı, baş dönmesi, uyuşma, kendine yabancılaşma veya gerçek dışılık gibi belirtilerin bir anda şiddetlendiği yoğun sıkıntı ve korku veren nöbetlere panik atak denir. Kişiler panik atak sırasında "Kalp krizi geçiriyorum.", "Aklımı kaybediyorum.", "Kontrolü kaybedeceğim." gibi düşünceleri zihinlerinden geçirebilirler. Böyle bir deneyim yaşadıkdan sonra atakların yaşanmasında fiziksel bir etken olup olmadığı ilgili uzman doktora giderek kontrol edilmelidir. Fiziksel bir sebep yoksa psikolojik bir durum olduğu düşünülebilir. Psikolojik sebeplerden kaynaklı olması kişinin bu atakları yalandan yaptığı veya gerçekten bu belirtileri yaşamadığı anlamına gelmez.

Panik atak zaman zaman herkesin yaşayabileceği bir durumdur. Ağır bir antrenman sonrasında da benzer fiziksel belirtiler çıkabilir ya da yılan fobiniz varsa yılanla karşılaştığınızda da panik atak geçirebilirsiniz. Eğer panik atak yaşamaktan yoğun şekilde endişe duyuyorsanız, yeni ataklar bekliyorsanız ve bunlardan kaçınmak için yoğun çaba sarf ediyorsanız panik bozukluğu olabilirsiniz. Örneğin; panik bozukluğu olan bir kişi panik atakları tek başına ve gece uykuya dalma sürecinde yaşıyorsa yeni ataklar olacağından yoğun endişe duyup yalnız kalmamaya çalışır ve uyumaktan kaçınabilir. Bu kaçınma davranışları kişinin kısa süreliğine daha az atak geçirmesini



sağlasa da günlük hayatının akışını bozar ve panik atak geçirmekle ilgili beklentisi iyileştirmez. Aksine kişi bu konuyla ilgili tetikte olur. Böyle bir durum yaşıyorsanız bir uzmana danışabilirsiniz. Panik bozukluğu olan kişilerde atak sayısı bozukluğun şiddetine göre değişir. Atakların başı ve sonu olur, süreklilik yoktur. Eğer panik atak geçiriyorsanız yapabilecekleriniz şunlardır:

- İlk kez panik atak yaşandıysa mutlaka uzman bir doktora gidin. Kardiyolojik veya nörolojik sebepler elendikten sonra psikiyatrik muayene ile panik bozukluk olup olmadığı anlaşılır. Ancak fizyolojik bir durum olmadığı söylendiyse sürekli doktora gidilmemelidir.
- Panik atak geçsin diye uğraşmayın. Hiçbir şey yapılmadan yaklaşık yarım saat içerisinde kendiliğinden geçecektir. Kişiye bu süre daha uzun gibi gelebilir.
- Anlık olarak iyi gelen ancak panik bozukluğu sürdüren davranışlardan uzak durun. Ortamdan uzaklaşmak, alkol kullanmak vb. davranışları yapmayın.
- Panik atak geldiğinde yapmakta olduğunuz işe odaklanın ve devam edin.
- Sürekli olarak bedeninizi dinlemeyin. İlginiz bedeninizdeyken belirtileri olduğundan daha kötü yorumlayıp şiddetini artırabilirsiniz.
- Önleyici davranışlarda bulunmayın. Örn; panik atak geçirirseniz diye en güvendiğiniz kişiyi aslında işi yokken sizinle bir yere gitmeye ikna etmeyin. Bu durum panik atağın çok tehlikeli olduğu düşüncenizi pekiştirir ve uzun vadede daha çok kaygılanmanıza sebep olur.

Fobiler

Fobi belirli bir durum ya da nesne ile karşılaşınca ortaya çıkan aşırı korkma durumudur. Bu korku sürekli ve bireyler bu korkunun anlamsız olduğunu bildiği halde korku nesnesinden kaçınma eğilimi gösterirler. Fobiler bazı durumlarda yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir. Örneğin; kan görme korkusu olan biri sağlık alanında bir bölümde okuyorsa günlük hayatı, okulu ve yardım almadığı takdirde ilerideki iş yaşamı olumsuz etkilenecektir. Fobi türleri çeşitlilik gösterebilir. Hayvan fobileri, kan görme korkusu, uçak korkusu, yükseklik korkusu, kapalı alan korkusu, karanlık korkusu gibi birçok fobi vardır.

Fobinin oluşturduğu korku herkeste farklı düzeyde olabilir ancak bu korku fobik nesneyle karşılaşıldığında neredeyse her zaman ortaya çıkar. Tetiklenme durumunda ortaya çıkan panik atak belirtileri, fobik nesnelere kaçınma davranışı gösterme, titreme, kas gerginliği gibi fiziksel belirtiler, fobik duruma uzun süre maruz kaldığında anksiyetede (kaygı) artış ve kontrolü kaybederim korkusu da eşlik eder. Bu belirtiler kişinin günlük hayatında büyük bir etkiye sahipse ve yaşamında ona zorluk çıkarıyorsa bu noktada bir uzmandan yardım almak gereklidir. Ancak fobiler kendisini yeni yeni gösteriyorsa çeşitli yöntemlerle kontrol altına alınabilir. Birkaç örnek verecek olursak bu yöntemler:

- Derin nefes alma egzersizleri
- Kas gevşetme egzersizleri
- Meditasyon uygulamaları
- Fobiye karşı kaçınma davranışı göstermeme. Örneğin; Köpeklerle karşı bir korkunuz olmadığı halde bir kez köpek tarafından kovalandığınızda bir korku ve endişe yaşayabilirsiniz. İlerleyen zamanlarda yeniden bir köpekle karşılaşıldığında kaçınma davranışı göstermemeye çalışmak korkunun fobiye dönüşmesini engelleyebilir.

Yeme Problemleri

Beslenmek bireyin temel ihtiyaçlarından biridir. İnsan hayatının her alanında problemler yaşayabildiği gibi temel ihtiyaçlarıyla alakalı da problemler olabilir. Yeme problemi denildiğinde akla sadece beslenme sorunu gelmemelidir. Bireylerin yiyecekleri ve yeme davranışını ele alış biçimleri, bedenleri hakkındaki gerçeklikten uzak ve olumsuz düşünceleri de yeme sorunu olarak değerlendirilir.

Bazı bireyler kilolarından memnun olmayabilirler burada yapılması gereken kendi kendilerine katı diyet yapmak ve sağlıklarını tehlikeye atacak kurallar koymak yerine bu konuda uzman bir diyetisyenden ve doktordan yardım almaktır. Bir uzman kontrolünde diyet yapan kişilerin amacı sağlıklı bir bedene ulaşmak için dengeli ve düzenli beslenmedir. Ancak yeme bozukluğu olan bireyler yeme davranışlarını ya aşırı derecede kısıtlayıp fazla kontrol eder ya da

davranışlarının kontrolünü ellerinde tutamazlar. Bazı durumlarda bu iki uç arasında gidip gelenler olabilir. Buradaki durum sağlıklı bir diyetten çok farklıdır.

Yeme bozukluğu insanın bedenini, psikolojisini ve sosyal yaşantısını etkiler. Yeme bozukluğu yaşayan bireylerde çok aşırı yeme dönemlerinin olması, normal bir kişinin yediğinden çok daha fazlasını kısa bir zaman diliminde yeme, bir anda aşırı yedikten sonra suçluluk hissine kapılma, sosyal çevresinden ayrı bir yerde tek başına yemek yeme isteği gibi belirtiler görülebilir. Aşırı yeme dönemlerinden sonra kişiler bunu “telafi” etmek için sağlıklı bazı alışkanlıklar geliştirebilirler. Yenilen yemeği sık sık geri çıkarmak, kısa süre içinde belirgin kilo kayıplarının yaşanması, bireyin kilo almaktan çok endişelenmesi ve bu sebeple kendini çeşitli yollarla kusturmaya çalışması görülebilir. Bazen kişi neredeyse hiçbir öğünü yemez. Aldığı kalori miktarına göre orantısız derece spor yapabilir. Yeme problemi olan kişiler normal vücut ağırlığına sahip oldukları halde kendilerini çok kilolu gibi hissedebilirler. Yeme bozukluklarında bilinmesi gereken bir diğer durum da duygusal açlıktır. Duygusal açlık tıkanırcasına yemek yemekte etkili bir kavramdır. Burada birey içinde bulunduğu olumsuz ruh haliyle baş edemeyip içindeki boşluk hissini sürekli yemek yiyerek doyurmaya çalışır ama doyunluk hissedemez. Bu tür belirtiler görüldüğünde mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak gereklidir. Yeme problemleri ile baş etmek ya da bu gibi sorunlardan korunmak için kendiniz de şunları yapabilirsiniz;

- Kendinizi yemekten vazgeçmek zorunda hissetmeyin.
- Yediğiniz yiyeceklere farklı anlamlar yüklemeyin.
- Yeme ataklarını tetikleyici durumları tespit edin ve günlük tutun.
- Tetikleyici durumlardan uzak durmaya çalışın.
- Yeme atağı oluşturan durumlarda meditasyon gibi sakinleştirici ve kontrolü kolaylaştıran etkinlikler yapın.
- Düzenli beslenin. Yemek yediğinizde doyduğunuzu hissetmeyip yemeye devam etmeniz gerçekte aç olmanızdan değil, duygusal açlık yaşamanızdandır. Buradaki temel nokta duygusal açlığı ve fiziksel açlığı birbirinden ayırmaktır.
- Rahatlamak ve yaşamın farklı alanlarına da yatırım yapmak için yeni hobiler bulun.
- Sınırlandırılmış güzellik ve yakışıklılık anlayışlarından çıkın.
- Kendinizi sevin ve vücudunuzla barışın.
- Size görünüşünüz hakkında canınızı sıkan yorumlar yapan kişilerden uzak durun.

Bağımlılıklar

Bağımlılık kişilerin bir maddenin (sigara, alkol, esrar vb.) kullanımı veya bir davranış (kumar oynamak vb.) üzerindeki kontrolünü kaybettiği, kendisini olumsuz etkilese de devam ettirdiği, madde kullanımı veya davranış sıklığı azalınca huzursuz ve öfkeli hissettiği duruma denir. Eğer kullanılan madde miktarı/davranışa sıklığı giderek artıyorsa, kişi maddeyi sağlamak veya davranışı gerçekleştirmek için çok fazla zaman harcıyorsa, bırakma çabaları olumsuz sonuçlanıyorsa bağımlılık oluşmuştur. Bağımlılık başladıysa madde kullanılmadığı zaman kişi kendisini gergin, uykusuz ve huzursuz hisseder. Bu durum yoksunluk olarak adlandırılır. Bir noktadan sonra kullanılan miktar kişiye yeterli gelmez ve tolerans oluşur. Kişi beyindeki ödül sistemlerinin daha fazla uyarılmasına ihtiyaç duyar ve kullanımı artırır. Bu da bağımlılığın insan beyinde değişiklikler yaptığının göstergelerinden biridir.

Bağımlılığın başlaması genelde merak ve arkadaş ortamından dışlanma korkusuyla olur. Kişiler bir kereden bir şey olmayacağını, kendilerinin bağımlı olmayacaklarını, isterlerse bırakabileceklerini düşünürler. Ancak zaman ilerledikçe ve kullanımlar arttıkça “Bu meret bırakılmaz ki!”, “Bırakmak zorundayım.”, “Artık bırakacağım”, “Bir kere daha kullansam bir şey olmaz.” düşüncesine tekrar gelirler ve bağımlılık döngüsüne girmiş olurlar.



Bağımlılığın Zararları

Madde Bağımlılığı	Alkol Bağımlılığı	Tütün Bağımlılığı	Kumar Bağımlılığı
<ul style="list-style-type: none">• Zihinsel işlevlerde bozulma• Hareket koordinasyonu ve kontrolünde bozulma• Hafızanın bozulması• Kalp krizi ve koma• Cildin hızlı yaşlanması• Ciltte solgunluk ve kırışıklık• Döküntü ve sivilceler• Akciğer hastalıkları• Nefes darlığı• Ağız kokusu• Gırtlak kanseri• Diş çürümeleri ve diş eti hastalıkları• Bulaşıcı hastalık riski	<ul style="list-style-type: none">• Düşünme ve karar verme işlevlerinde bozulma• Hareket etmede sorunlar• Öksürük ve ses kısılması• Ağız kuruluğu ve kokusu• Tat almada bozulma• Diş eti hastalıkları• Koku almada azalma ve burun kanamaları• Ciltte kızarıklık ve şişkinlik• Kalpte problemler• Bunama• Gastrit, ülser vb. mide sorunları• Görme problemleri	<ul style="list-style-type: none">• Tat ve koku duyularının bozulması• Akciğerlerin normal çalışmaması• El ve ayak parmaklarında kan akışının zayıflaması• İştahsızlık• Kanser• Solunum hastalıkları• Kalp ve damar hastalıkları• Diyabet• Gastrit, ülser gibi mide rahatsızlıkları,• Diş ve diş eti problemleri• Gebelikte erken doğum ve düşük riski• Kısırlık ve iktidarsızlık	<ul style="list-style-type: none">• Finansal problemler• Önemli ilişkiyi, eğitimi veya işi tehlikeye atma• Suça karışma riski• Kayıpları telafi edemeyince depresyon ve intihar riski

Eğer bir bağımlılığınız varsa yapabileceğinizden bazıları şunlardır:

- Bağımlılık yapıcı madde veya davranışa yönelme sebeplerinizden biri stresinizi azaltma çabanızsa bunlar yerine sağlıklı baş etme yöntemlerini kullanın. Örn; nefes ve gevşeme egzersizleri, spor yapmak, hobiler edinmek, duygularınızı sözel olarak ifade etmek veya yazmak.
- Sorunlardan kaçma isteğiyle bağımlılık yapıcı madde veya davranışa yöneliyorsanız bağımlılığınızın sorunları çözmediğini ve sorunları çözme gücünüzü azalttığını unutmayın.
- Riskli ortam ve kişilerden uzak durun.
- Kişilerden madde kullanımı veya bağımlı olduğunuz davranışla ilgili teklifler geldiğinde "hayır" diyin. İsrar edilirse sürekli olarak reddedin.
- Kumar oynama bağımlılığınız varsa yanınızda sadece nakit para taşıyın. Kart kullanmayın.
- Bir uzmandan yardım alın. Yeşilay danışmanlık hattını (115) arayarak bağımlılık konusunda çalışan bir uzmandan ücretsiz psikolojik danışmanlık randevusu alabilirsiniz. Ayrıca hastanelerin psikiyatri polikliniklerine başvurabilirsiniz.

Beden Algısında Bozulmalar

Birçok insan dış görünüşüne önem verir, beden duruşuna, yapısına, saçının nasıl durduğuna dikkat eder. Ancak eğer kişi, görünüşü normal ve kabul edilebilir olduğu halde kendini dikkat çekecek kadar çirkin, kusurlu veya eksik hissediyorsa beden algısında bozulmalar vardır. Birey kendine hayali kusurlar bulmaktadır. Bu sebeple özgüveni düşmektedir.

Beden algısı bozukluğu yaşayan bireyler vücutlarını beğenmedikleri için olması gereken süreden çok daha fazla kendileri ile ilgilenirler. Genel olarak kendilerini çirkin bulurlar, sürekli

kendilerini ayna karşısında veya kamera ile kontrol ederler, çok sık karar değiştirirler bu yüzden kararsız bir şekilde saç modeli, kıyafet değiştirirler. Katı diyet yapma, aşırı egzersiz, çok sık tartılma, cilt rengi ile oynama, cilt yolma gibi durumlar görülebilir. Kendi özelliklerini diğer insanlar ile çok sık kıyaslamak, çevrelerindeki insanlara nasıl göründükleri hakkında sürekli soru sormak ve onay almak isterler. Bu kıyaslamaları herkes bazen yaparsa da bu onlar için sürekli hale gelmiştir. Belirgin bir problem olmadığı halde kozmetik ve cerrahi operasyonlar geçirmek isterler. Bu bireyler göz, ağız, kulak, cilt, çene, genital organlar, parmaklar, burun gibi her organın biçimsizliğine karşı aşırı kaygılanırlar. Günümüzde cerrahi operasyonların sayısı artmaktadır burada her estetik olanın beden algısı bozukluğu var denilemez. Sağlık sorunları, kazalar sonucunda düzeltilmesi gereken bölgeler veya gerçek bir kusuru olan kişilerin estetik olması ile belirgin bir sorun olmadığı halde sürekli kendinde kusur bulup operasyonlar geçiren kişiler karıştırılmamalıdır. Siz de bu tür belirtiler yaşadığınızı düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına danışmanız faydalı olacaktır. Dikkat edebileceğiniz bazı öneriler şöyledir:

- Kendi bedeninizdeki gerçekçi bir şekilde kabul edin.
- Kendinizle alakalı olumlu bir dil kullanın.
- Kendinize karşı nazik olun.
- Bedeninizle ilgili olumsuz düşüncelere kapıldığınızda zihninizi sakinleştirmek için meditasyon ve yoga gibi rahatlatıcı etkinlikler yapın.
- Algılarınız ve düşüncelerinizle ilgili günlük tutarak değişimleri görün.
- Sosyal medyada sizin olumsuz düşünmenizi sağlayacak hesaplardan uzak durun. Gönderi akışınızda vücut ve estetik konuları fazlaysa bunun değişmesi için yeni ve farklı konuları takip edin. Beden odaklı paylaşımları açmayın.
- Görünüşünüz dışında da özellikleriniz olduğunu hatırlayın. Kendinizi tek bir boyuttan değerlendirmeyin.
- Aile üyeleriniz ve yakın arkadaşlarınızdan destek alın.

Gerçeklik Algısıyla İlgili Sorunlar

Gerçeklik dünyadaki herkes tarafından algılanan durum ve olaylardır. Gerçeklikten uzaklaşmak ise bireylerin normal ve sağlıklı şekillerde dünyayı algılayamaması, sağlıklı bağlantılar kuramaması, gerçeklik payı olmayan düşüncelere, duyuşsal algılara kapılması durumudur. Bu gibi durumlar genellikle yaşanan genetik faktörler, travmalar, yoğun stres gibi faktörlerden kaynaklanabilir.

İnsanlar bazen yaşadıkları stresli günleri düşünmemek için hayaller kurar. Zihninde yeni dünyalar yaratır. Bu tarz durumlar normaldir. Ama birey her daim hayal kuramayacağını farkındadır, hayal dünyasında yaşayamaz gerçekliğe dönebilir. Ancak bazı bireyler hayal dünyasından gerçek dünyaya dönemez veya dönmek istemez. Bu duruma uyumsuz hayal kurma (maladaptive daydreaming) denir. Uyumsuz hayal kurma davranışı geliştiren bireyler yoğun derecede hayal kurar ve gerçek dünyadan bağımsızmış gibi hareket ederler. Uyumsuz hayal kurma davranışı varsa sosyalleşmek ve çeşitli meşguliyetler bulmak önemlidir.

Birey yaşadığı psikolojik ve duygusal sorunların etkisinde sağlıklı zihin durumundan çıkabilir. Dünyayı algılayış biçiminde gerçek dışılıklar bulunabilir. Hayal dünyasında kurduğu dünyayı gerçek dünyaya yansıtır ve günlük yaşamına bu şekilde devam eder. Birey gerçek hayat ile hayal dünyası arasındaki sınırı kaybederse, gerçek ile gerçek dışı durumları ayırt edemez hale gelir. Diğerlerinden daha izole bir hayat tarzı benimsemeye başlanır. Gerçeklikten uzaklaşan kişiler bir yerden sonra halüsinasyonlar ve sanrılar yaşarlar. Halüsinasyon; kişide gerçekte var olmayan duyuşsal algıların (işitme, görme, dokunma, koku alma) oluşmasıdır. Sanrı ise aksini ispatlayan kanıtlara rağmen kişide gerçekte dışı inançların olmasıdır. Bireyler etraflarında başka birisi yokken varmış gibi, kimse konuşmazken birisi ona sesleniyormuş gibi algılıyorlarsa günlük hayatları oldukça olumsuz etkilenir. Gerçeklikten koptuğumuzu anlayabileceğimiz bazı belirtiler vardır. Duygu, düşünce ve davranışta bozulma, buna bağlı olarak işlerini halledememe, karmaşık duygular, sosyal olarak kendini izole etme, halüsinasyonların ve sanrılarının varlığı belirtilerden birkaçıdır. Belirtiler yoğun olarak görülüyorsa en kısa zamanda bir ruh sağlığı uzmanı ile iletişime geçilmelidir.

Bu durumla karşı karşıya kalmış kişiler hayat akışlarında radikal değişiklikler yapmamalı, tedavi süreci boyunca verilen ilaçları kullanmaya özen göstermeli, stres yaratan ve olumsuz durumlardan uzak durmalı ve kendisini hayattan soyutlamadan sosyal aktivitelere devam etmelidir. Çevreden sosyal destek alınması oldukça önemlidir. Birey gerçeklikten uzaklaştığında veya halüsinasyonlar olduğunda bu durumları bastırmak için alkol, sigara veya madde tarzı zararlı alışkanlıklara başvurmamalıdır. Bu tarz bağımlılıklar var olan durumun yanına ek olarak sorunları artırır.



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRMER)

Merkezimiz 2019 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerine psikolojik danışmanlık hizmeti sunmak, öğrencileri akademik, sosyal, kişisel gelişim alanlarında desteklemek ve bu alanlarda akademik çalışmalar yapmak amacıyla kurulmuştur. Aynı zamanda kurum personeli ve Tokat halkıyla da psikolojik danışmanlık hizmetleri yürütülmektedir.

Merkezimizde Sunulan Hizmetler

Üniversitemizin öğrencilerine sunulan hizmetlerin tümü ücretsizdir. Personel ve kurum dışı yetişkinler hizmetlerimiz hakkında bilgi almak için telefon numaramızı arayarak iletişime geçebilirler.

- Bireyle psikolojik danışma
- Grupla psikolojik danışma
- Atölye çalışmaları
- Oryantasyon çalışmaları
- Kişisel gelişim seminerleri
- Aile ve çift danışmanlığı
- Çocuk ve ergen danışmanlığı

Üniversite yaşamınız boyunca kişisel, sosyal ya da akademik anlamda yaşayacağınız sorunlarda yanınızdayız.

PDRMER'den Randevu Almak

PDRMER'den randevu online olarak alınmaktadır. Kullandığımız sistemin başka bir sistemle bağlantısı olmadığı için bizden hizmet aldığınız kurum dışı kişiler tarafından görülmemektedir. Kısacası merkezimizden aldığınız hizmetle ilgili bilgiler gizlilik içerisinde korunur. Randevu almak isteyen öğrenciler <https://pdrmerandevu.gop.edu.tr/> adresinden kayıt olmalı ve bazı ölçekleri doldurmalıdır. Sistem otomatik olarak bir randevu oluşturacaktır ancak bu randevunun onaylanması gerekmektedir. Kurum sekreterimiz başvuru sırasına göre sizi randevunuzun durumuyla ilgili arayıp uygun günlere göre bir uzmanla eşleştirecektir. Onaylanmayan randevular dikkate alınmamalıdır. Bazı formları doldurmak için ilk randevunuza 15 dakika erken gelmeniz gerekmektedir. Atölye ve grup çalışmalarına katılım için sosyal medya ve internet sitemizden paylaşılan linklerden kayıt alınmaktadır.

Qr Barkodu Okutunuz...



Merkezimizin Kuralları

- Merkezle ilgili konulardaki iletişim merkez sekreterliği aranarak gerçekleştirilir. Uzmanlarımızın cep telefonları ya da özel iletişim bilgileri paylaşılmamaktadır.
- İlk randevuya 15 dakika erken gelinmelidir.
- Gerekli formlar doldurulmadan görüşmeye başlanmamaktadır.
- Görüşmeler genellikle haftada bir oturum ve her oturum 45 dakika şeklinde yapılmaktadır.
- Randevunuza gelemeyecekseniz en geç 24 saat öncesinden sekreterimize haber vermeniz gerekmektedir. Aksi halde görüşmeleriniz iptal olacaktır.
- Çok sık erteleme yapılmamalıdır.
- Görüşmenize geç geldiğinizde seans süreniz uzatılmaz, kalan kısmı yapılır.
- Sadece ilçelerden gelmekte zorlanan öğrenciler için çevrimiçi görüşmeler yapılmaktadır.
- Yoğunluğun fazla olduğu zamanlarda randevu için bekletilebilirsiniz.
- İlk kez başvuru yapan öğrenciler önceliklidir. İkinci kez başvuranlara boşluk oluşunca randevu verilmektedir.
- Merkezimizden aldığınız hizmetlere ilişkin bilgiler, mahkeme kararları dışında, hiçbir kişi ve kurumla paylaşılmaz. Tüm bilgileriniz gizli tutulur.

İletişim

Telefon: 0356 252 16 32 ya da 0356 252 1616 (dahili 1471)

İnternet sitesi: <http://pdrmer.gop.edu.tr>

Mail adresi: pdrmer@gop.edu.tr

İnstagram: @togupdrmer

Adres: Taşlıçiftlik Kampüsü BAP binası 3. Kat (Anaokulu yanı).





TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi**